قوة الانضباط



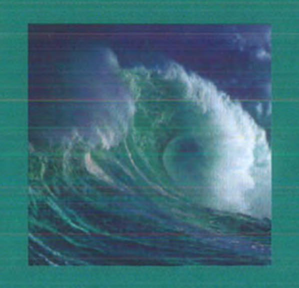
٧ طرق يمكنها أن تغير مجرى حياتك

براين تريسي

المحتويات

قوة

الانضباط



"الانضباط هو روح أي جيش؛ فهو يجعل من الأعداد الصغيرة قوة مهيبة، ويجلب النجاح للضعفاء، ويمنح الاحترام والتقدير للجميع".

جورج واشنطن

مقدمة

بقلم براين تريسي

لماذا يحقق بعض الأشخاص نجاحًا أكثر من غيرهم؟ لماذا يكسب بعض الأشخاص مالاً أكثر من غيرهم، ويعيشون حياة أكثر سعادة وينجزون أكثر مما تنجزه الأغلبية العظمى في عدد السنوات نفسه؟

بدأت حياتي بالقليل من الإمكانيات؛ حيث إنني لم أتخرج في المدرسة الثانوية، كما عملت في وظائف متدنية، وحصلت على قدر محدود من التعليم، وتمتعت بمهارات محدودة ومستقبل محدود.

ثم بدأت أتساءل في نفسي: "لماذا يحقق بعض الأشخاص نجاحًا أكثر من غيرهم؟" وهذا السؤال غير مجرى حياتي.

على مدار السنين، قرأت آلاف الكتب والمقالات عن الموضوعات الخاصة بالنجاح والإنجاز. ويبدو أن أسباب هذه الإنجازات كانت قيد النقاش والدراسة، بكل السبل التي يمكن تصورها، على مدار أكثر من ألفي عام. وإحدى الصفات التي يتفق على أهميتها معظم الفلاسفة والمدرسين والخبراء هي الانضباط الذاتي . وكما لخص مدرب المبيعات العظيم "آل تومسيك" منذ بضع سنوات الأمر في قوله: "النجاح يتطلب قدرًا كبيرًا من الانضباط".

ومنذ بضع سنوات مضت، كنت أحضر مؤتمرًا في مدينة واشنطن. كنا في فترة استراحة الغداء، وكنت أتناول الطعام في قاعة قريبة لتناول الطعام. كانت القاعة مزدحمة وكنت أجلس على آخر طاولة متاحة وحدي؛ رغم أن الطاولة تتسع لأربعة أشخاص.

وبعد بضع دقائق، جاء رجل مسن ومعه شابة كان من الواضح أنها مساعدته، وكانا؛ يحملان صواني الطعام يبحثان عن مكان للجلوس.

ومع توافر مساحة شاسعة على طاولتي، وقفت على الفور ودعوت الرجل ليشاركني الجلوس على الطاولة. كان مترددًا، ولكنني أصررت. وفي النهاية، شكرني وهو يجلس وبدأنا ندردش معًا أثناء تناول الغداء.

واتضح أن الرجل هو "كوب كوبميار"، المؤلف الشهير. وعندما أخبرني باسمه أدركت على الفور من يكون . كان أسطورة في مجال الكتابة عن النجاح والإنجاز. كان "كوب كوبميار" قد ألف أربعة كتب كبيرة، كل واحد منها يحتوي على ٢٥٠ مبدأ في النجاح؛ تلك المبادئ التي ساقها من خلال ٥٠ عامًا من البحث والدراسة. كنت قد قرأت جميع كتبه الأربعة، من أول ورقة حتى آخر ورقة، أكثر من مرة.

وبعد أن دردشنا لوقت قصير، طرحت عليه السؤال الذي قد يطرحه الكثيرون ممن يجدون أنفسهم في هذا الموقف: "من بين الألف مبدأ الذي اكتشفته، ما أهم مبدأ في رأيك؟".

ابتسم لي وقد لمعت عيناه، كما لو أنه سُئل هذا السؤال عدة مرات، فأجاب دون أن يتردد:

"أهم مبدأ للنجاح في كل هذه المبادئ هو ما قاله ألدوكس هكسلي منذ عدة سنوات مضت؛ حين قال: "قم بواجبك في الوقت اللازم لذلك سواء أكنت ترغب في القيام به أم لا"، وواصل قوله: "هناك ٩٩٩ مبدأ آخر للنجاح وجدتها في أثناء قراءتي ومن تجاربي العملية، ولكن لن تؤتي أي منها ثمارها بدون الانضباط الذاتي".

فالانضباط الذاتي هو مفتاح النجاح الشخصي. إنه الوصفة السحرية التي تفتح لك الأبواب، وتجعل كل شيء ممكنًا. فمن خلال التحلي بالانضباط الذاتي، يستطيع الشخص العادي أن يصل إلى مراتب أعلى وفي وقت وجيز أكثر مما قد تؤهله قدراته وذكاؤه. ولكن بدون الانضباط الذاتي، فالشخص الذي تتوافر لديه كل الإمكانيات والتعليم والفرص نادرًا ما يرقى مستواه عن المتوسط.

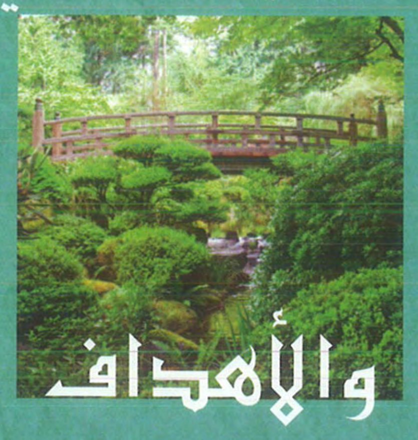
وفي الصفحات التالية، سأتناول سبعة جوانب في حياتك سيكون فيها اتباع الانضباط الذاتي هو مفتاح نجاحك. أتمنى أن تجد "المعلومات الثمينة" التي ستساعدك على تحقيق أحلامك.

أفضل التمنيات،

براين تريسي

الفصل الأول

الانضباط الذاتي والأهداف



"الانضباط هو الجسر الذي يربط

بين الأهداف والإنجاز".

جيم رون

إن قدرتك على التحلي بالانضباط وإلزام نفسك بوضع أهداف واضحة، ثم العمل على إنجازها كل يوم، ستتضمن لك النجاح أكثر من أية عوامل فردية أخرى.

لقد سمعت تلك العبارات: "لا يمكنك إصابة هدف لا تستطيع رؤيته".

"إذا كنت لا تعرف إلى أين تذهب، فأي طريق سينتهي بك إلى هناك".

ويقول "واين جريتزكي" ـ لاعب هوكي الجليد المحترف: "إنك تفقد كل ضربة لا تقوم بتسديدها".

يبدو أن ٣ ٪ فقط من الأشخاص البالغين يدونون الأهداف والخطط، ويكسبون أكثر مما يكسب الـ ٩٧ ٪ الآخرين مجتمعين.

ما السبب؟ أبسط إجابة على ذلك هي: إذا كانت لديك أهداف وخطة واضحة لتحقيقها، يكون تركيزك منصبًّا على مسار محدد للتحرك عليه. وبدلاً من الانحراف عن هذا المسار بفعل المشتتات ووسائل الإلهاء، تركز وقتك على خطوط مستقيمة من البداية حتى النهاية. ولهذا السبب فإن أصحاب الأهداف يحققون أكثر مما يحقق من هم بدون أهداف.

تتمثل المأساة في أن الجميع يظنون أن لديهم بالفعل أهدافًا، ولكن ما يمتلكونه بالفعل هو آمال وأمنيات.



وتُعرف الأمنية بأنها "هدف ليست له طاقة تحركه"؛ والأمل ليس إستراتيجية لتتبعها.

والأهداف غير المدونة وغير المطورة في شكل خطط أشبه بطلقات فارغة. والأشخاص الذين يمضون قدمًا في الحياة بلا أهداف مدونة كأنهم يصوبون في الفراغ. ونظرًا لأنهم يظنون أن لديهم أهدافًا بالفعل، فإنهم لا ينخرطون أبدًا في جهد شاق ومنضبط لتحديد أهدافهم؛ وهي مهارة رئيسية للنجاح.

نشرت صحيفة يو إس إيه توداي تقريرًا عن دراسة أُجريت منذ عامين. أولاً، اختار الباحثون أشخاصًا قاموا باتخاذ قرارات العام الجديد، ثم قاموا بتقسيم هؤلاء الأشخاص إلى فئتين: هؤلاء الذين اتخذوا قرارات العام الجديد ودونوها، وهؤلاء الذين اتخذوا قرارات العام الجديد، ولكنهم غفلوا عن تدوينها.

وبعد مرور اثنى عشر شهرًا، قاموا بمتابعة المشاركين في هذه الدراسة. وما توصلوا إليه كان مدهشًا! من بين الأشخاص الذين اتخذوا قرارات العام الجديد ولكن غفلوا عن تدوينها، فقط ٤ ٪ واصلوا تنفيذ قراراتهم حتى النهاية.

ومن بين المجموعة التي استغرقت بضع دقائق لتدوين قرارات العام الجديد، ٤٤ ٪ واصلوا تنفيذ هذه القرارات حتى النهاية. هذا الفارق الذي تجاوز ١١٠٠ ٪ يثبت الحقيقة البسيطة، وهي أن بلورة القرارات أو الأهداف على الورقة يزيد احتمالية تحقيق النجاح.

ومن تجاربي في العمل مع ملايين الأشخاص على مدار الأعوام الإحدى والعشرين الماضية،

اتضح أن الانضباط في تحديد الأهداف ووضع الخطط لتحقيق الإنجازات، ثم العمل وفقًا لها بصفة يومية يزيد احتمالية تحقيق أهدافك بمقدار عشرة أضعاف أو بنسبة ١٠٠٠٪.

وهذا لا يعني أن تحديد الأهداف يضمن النجاح، بل إنه فقط يزيد احتمالية تحقيق النجاح بمقدار عشرة أضعاف. وهذه احتمالات جيدة جدًّا تعمل لصالحك.

أحيانًا أقول لحضور ندواتي،

"ثلاثة بالمائة فقط من الأشخاص يدونون أهدافهم، والباقي يعملون على تحقيقها لهم".

ويتمتع ذهنك بآلية نجاح وآلية فشل، وآلية الفشل هي إغراء لاتباع مسار غير منضبط به قدر قليل من المقاومة لتقوم بما هو ممتع وسهل بدلاً من أن تقوم بما هو شاق وضروري. وآلية الفشل تستثار تلقائيًّا على مدار حياتك، وهذا هو السبب الأساسي وراء فشل معظم الناس في استغلال قدراتهم الكامنة.

حكى لي أحد عملائي مؤخرًا قصة مثيرة. كان قد حضر إحدى ندواتي في عام ١٩٩٥، عندما كنت أتحدث عن أهمية تدوين أهدافك ووضع الخطط لتحقيق تلك الأهداف. في ذلك الوقت، كان يبلغ من العمر ٣٥ عامًا، وكان يبيع سيارات لإحدى وكالات بيع السيارات في مدينة ناشفيل وكان دخله يبلغ ٥٠ ألف دولار في العام.



أخبرني بأن ذلك اليوم غير مجرى حياته؛ حيث شرع في تدوين أهدافه وخططه والعمل وفقًا لها بصفة يومية. وبعد مرور اثنى عشر عامًا، كان يكسب أكثر من مليون دولار في العام وصار مديرًا لإحدى الشركات التي تقدم خدماتها لكبرى الشركات في العالم في مختلف المجالات. وأخبرني بأنه لم يكن في إمكانه تخيل كيف كانت ستبدو حياته لو أنه لم يدون الأهداف التي أراد أن يحققها في السنوات التالية.

وبينما تتعطل آلية الفشل تلقائيًّا، فإن الأهداف تستحث آلية نجاحك.

عندما تصمم على هدف معين، تتغلب على آلية فشلك وتغير مجرى حياتك.

فأنت تتحول من سفينة بلا دفة قيادة تتخبط بين الأمواج إلى سفينة بدفة قيادة وبوصلة ووجهة واضحة تبحر ناحيتها.

وفي الطبيعة، يُعد الحمام الزاجل طائرًا مثيرًا للإعجاب؛ إذ يتمتع بفطرة مذهلة تمكنه من الطيران والعودة إلى حظيرته، مهما كانت المسافة التي يقطعها أو الاتجاه الذي يسير فيه.

عندما تصمم على هدف معين، تتغلب على آلية فشلك وتغير مجرى حياتك.



يمكنك أن تأخذ حمامة زاجلة من حظيرتها وتضعها في قفص، وتضع القفص في صندوق، وتغطي الصندوق بدثار وتضع الصندوق المغطى في عربة نصف نقل، ثم تقود العربة لآلاف الأميال في أي اتجاه، وتوقف العربة وتخرج منها الصندوق وتزيل الغطاء وتفتح القفص وتطلق سراح الحمامة الزاجلة في الهواء.

سوف تدور الحمامة ثلاث مرات ثم تطير عائدة إلى حظيرتها. إنها الكائن الوحيد على سطح الكرة الأرضية، إلى جانب البشر، الذي لديه هذه القدرة.

أنت تتمتع بهذه القدرة داخل ذهنك أيضًا؛ ولكن باختلاف واحد خاص. يبدو أن الحمام الزاجل يعرف بطريقة فطرية موضع حظيرته بالضبط، ومن ثم فهو يتمتع بقدرته على الطيران والعودة مباشرة إلى تلك الحظيرة.

ولكن البشر، بمجرد أن يقوموا ببرمجة عقولهم على آلية تحقيق هدف معين يسعون إليه، يمكنهم حينئذ أن يشرعوا في تحقيقه دون أدنى فكرة عن الموضع الذي يمكنهم منه تحقيق الهدف أو حتى طريقة تحقيقه. ولكن بقدر من المعجزة، يحلقون متجهين ناحية تحقيق ذلك الهدف بدقة.

ويتردد الكثيرون في تحديد الأهداف، إذ يقولون: "أرغب أن أستقل ماديًا، ولكن ليست لديَّ أدنى فكرة عن كيفية تحقيق ذلك".

ونتيجة لذلك، لا يضعون الأمر كهدف نصب أعينهم. ولكن هناك أخبارًا سارة تفيد بأنك لست بحاجة إلى معرفة كيفية الوصول إلى ما تصبوا إليه؛ بل أنت في حاجة إلى رؤية واضحة

تجاه ما ترغب أن تصبو إليه في النهاية، وآلية الاجتهاد لتحقيق الهدف المبرمج عليها ذهنك سترشدك بدقة إلى وجهتك.

معادلة الخطوات السبع

هناك سبع خطوات بسيطة يمكنك اتباعها لتحديد الأهداف وتحقيقها. هناك طرق معقدة ومفصلة أكثر لتحقيق الأهداف، ولكن طريقة الخطوات السبع ستمكنك من تحقيق عشرة أضعاف ما كنت تحققه على الإطلاق من قبل، وأسرع مما تتخيل بكثير.

أولاً، حدد بالضبط ما الذي تريده. كن محددًا. إذا كنت ترغب في زيادة دخلك، فحدد مبلغًا معينًا من المال وليس مجرد الرغبة في "كسب المزيد من المال" وحسب.

ثانيًا، دوِّن ما تريد. الهدف غير المكتوب أشبه بالدخان، يتطاير ويختفي، لا أساس له ولا فائدة من ورائه. ليست له قوة أو تأثير أو سلطة، ولكن الهدف المكتوب يصبح شيئًا يمكنك أن تلمسه وتقرأه وتعدله إذا اقتضت الضرورة.

ثالثًا، ضع موعدًا نهائيًا لتحقيق هدفك. اختر فترة زمنية معقولة ودون المعدل المناسب الذي ترغب في أن تحقق هدفك به. إذا كان الهدف كبيرًا، فضع موعدًا نهائيًّا ثم ضع مواعيد نهائية فرعية أو خطوات انتقالية بين الموضع الذي أنت عليه اليوم والموضع الذي ترغب في الوصول إليه في المستقبل.



الموعد النهائي أشبه بـ "قوة دافعة". فعادةً ما تنجز الكثير عندما تكون واقعًا تحت ضغط موعد نهائي معين للتسليم والإنجاز، فإن اللاوعي يعمل على نحو أسرع وبكفاءة أكبر عندما تقرر أنك ترغب في تحقيق هدف معين في وقت معين.

القاعدة هي: "ليست هناك أهداف غير واقعية، كل ما هنالك مواعيد نهائية غير واقعية وحسب".

ماذا تفعل لو لم تحقق هدفك في الموعد النهائي له؟ بكل بساطة، ستقوم بتحديد موعد نهائي آخر، فالموعد النهائي هو "ضرب من التخمينات والتقديرات". أحيانًا ستحقق هدفك قبل الموعد النهائي المحدد له، وأحيانًا أخرى ستحقق هدفك في الموعد النهائي، وأحيانًا ستحققه بعد الموعد النهائي.

عندما تضع هدفك، سيكون هذا الهدف في ظل مجموعة من الظروف الخارجية المحددة. ولكن هذه الظروف قد تتغير مما يتسبب في تغيير الموعد النهائي أيضًا.

رابعًا، اصنع قائمة بكل شيء يمكنك التفكير فيه، بحيث يمكنك القيام به على الأرجح لتحقيق هدفك. **يقول "هنري فورد": "يمكنك إنجاز أكبر هدف إذا ما قمت بتقسيمه إلى خطوات صغيرة بقدر كافٍ".**

اصنع قائمة بالعراقيل والصعوبات التي يجب عليك التغلب عليها، سواء الخارجية أو الداخلية، لتحقيق هدفك.

اصنع قائمة بالمعرفة والمهارات الإضافية التي ستكتسبها لتحقيق هدفك.

اصنع قائمة بالأشخاص الذين ستستعين بتعاونهم ودعمهم لتحقق هدفك.

اصنع قائمة بكل شيء يمكنك التفكير فيه بما سيتعين عليك القيام به، ثم أضف إلى هذه القائمة كل ما يطرأ من مهام ومسئوليات جديدة. واصل الكتابة حتى تكتمل قائمتك.

قال "نابليون هيل" ذات مرة: "أكثر الأسباب الشائعة لفشل الأشخاص في تحقيق أهدافهم تكمن في عدم استبدال خطط جديدة بخططهم القديمة عندما يتغير الموقف".

خامسًا نظم القائمة وفقًا للتسلسل والأولوية.

قائمة الأنشطة المرتبة وفقًا للأولوية تتطلب منك تحديد ما يتعين عليك القيام به أولاً، وما يتعين عليك القيام به ثانيًا، وما يتعين عليك القيام به فيما بعد.

وقائمة الأنشطة المرتبة وفقًا للأولوية تمكنك من تحديد ما هو أكثر أهمية وما هو أقل أهمية.

وفي بعض الأحيان يكون التسلسل والأولوية متشابهين، ولكن كثيرًا ما يختلفان. على سبيل المثال، إذا كنت ترغب في بداية مشروع في مجال معين، فربما يكون أول بند في السلسلة هو شراء كتاب أو التسجيل في دورة تدريبية في ذلك المجال.



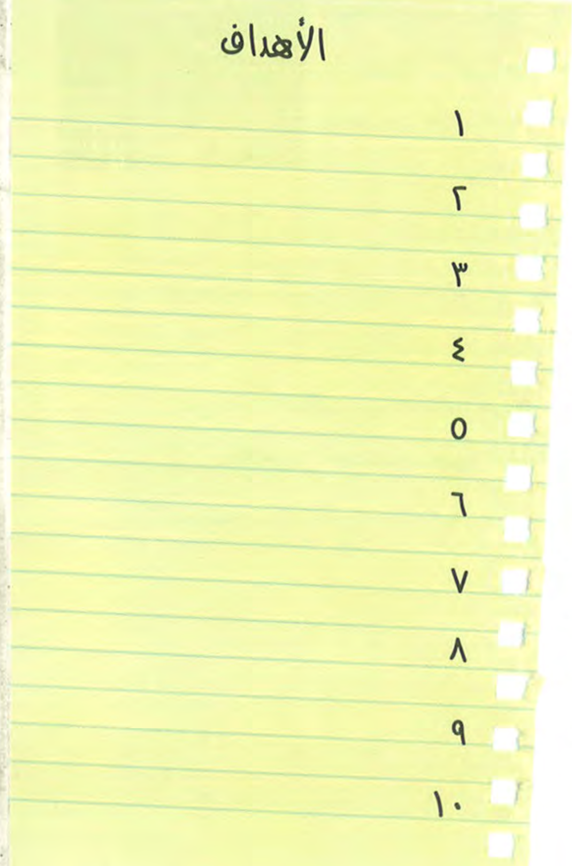
ولكن الأهم هو قدرتك على تطوير خطة المشروع استنادًا إلى بحث السوق، فهذا سيقدم لك المعلومات التي ستحتاج إليها لجمع المصادر المناسبة لإطلاق المشروع.

سادسًا، نفذ الفكرة على الفور. الفارق بين الناجحين والفاشلين في الحياة هو أن الناجحين بكل بساطة يبادرون بالخطوة الأولى، فهم موجهون ناحية التنفيذ ولديهم استعداد للمبادرة بالفعل دون ضمان النجاح، فهم على استعداد لمواجهة الفشل والإحباط، ولكنهم على استعداد دومًا للمبادرة بالفعل.

سابعًا، افعل كل يوم شيئًا يجعلك تتحرك في اتجاه الهدف الأساسي. وهذا هو السلوك الأساسي الذي سيضمن لك النجاح. سبعة أيام في الأسبوع و٣٦٥ يومًا في العام، افعل شيئًا... افعل أي شيء يجعلك تتحرك على الأقل خطوة أقرب إلى الهدف الأهم بالنسبة لك في الوقت الحالي.

عندما تفعل شيئًا كل يوم في اتجاه تحقيق هدفك، تصنع قوة دافعة. وهذه القوة الدافعة، وهذا الشعور بالتحرك إلى الأمام، تحفزك وتلهمك وتزودك بالطاقة. وبينما تكتسب القوة الدافعة، فمن السهل أن تأخذ المزيد من الخطوات ناحية هدفك. ففي فترة وجيزة من الوقت، ستجد نفسك تكتسب الانضباط والالتزام بوضع الأهداف وتحقيقها. وسرعان ما يصير الأمر

سهلاً وتلقائيًّا. وتنمي لديك العادة والانضباط في العمل نحو تحقيق أهدافك طوال الوقت.



تمرين الأهداف العشرة

أحضر ورقة فارغة تمامًا. وفي أعلى الصفحة اكتب كلمة "أهداف" وتاريخ اليوم.

ثم، ألزم نفسك بكتابة عشرة أهداف تود أن تحققها خلال الأشهر الاثني عشر التالية. دوِّن الأهداف المالية والأهداف الأسرية والأهداف الصحية والممتلكات الشخصية مثل المنزل أو السيارة.

لا تقلق في اللحظة الراهنة بشأن كيف ستقوم بتحقيق هذه الأهداف، فقط قم بتدوينها بأسرع ما يمكنك. ويمكنك أن تكتب ١٥ هدفًا إذا كنت تود ذلك، ولكن هذا التمرين يتطلب منك تدوين عشرة أهداف كحد أدنى خلال ثلاث إلى خمس دقائق.



وبمجرد أن تدون أهدافك العشرة، تخيل للحظة أنه بإمكانك تحقيق كل هذه الأهداف إذا ما سعيت بكد إلى ذلك. ولكن تخيل أيضًا أن لديك "العصا السحرية" التي يمكنك أن تلوح بها في الهواء والتي تمكنك من تحقيق أي هدف في قائمتك في غضون أربع وعشرين ساعة.

إذا كان بإمكانك تحقيق هدف واحد في حياتك في غضون أربع وعشرين ساعة، فأي هدف من الأهداف سيكون له أعظم تأثير إيجابي في حياتك في الوقت الحالي؟ أي هدف سيغير مجرى حياتك أو سيحسن جودة حياتك مقارنة بأي شيء آخر؟ وأي هدف ـ لو أنك حققته ـ سيساعدك على تحقيق المزيد من أهدافك؟

وبغض النظر عن إجابتك عن هذه الأسئلة، ضع دائرة حول هذا الهدف، ثم اكتبه أعلى الصفحة، فهذا الهدف سيصير "غايتك الأساسية المحددة". سيصير نقطة تركيزك والمبدأ المنظم لأنشطتك المستقبلية.

إذا كان بإمكانك تحقيق هدف واحد في حياتك في غضون أربع وعشرين ساعة، فأي هدف من الأهداف سيكون له أعظم تأثير إيجابي في حياتك في الوقت الحالي؟



وما إن تدون هذا الهدف على هيئة خطوات محددة بوضوح وقابلة للقياس، حتى تحدد موعدًا نهائيًّا لتحقيق هدفك. ويحتاج ذهنك اللاواعي إلى موعد نهائي لكي يستطيع التركيز عليه وتركيز كل قدراتك الذهنية لإنجاز الهدف.

ضع قائمة بكل شيء يمكنك التفكير في القيام به لتحقيق هدفك. رتب هذه القائمة حسب التسلسل والأولوية.

صمم على أن تعمل على تحقيق هذا الهدف في كل يوم حتى يتحقق. ومن الآن فصاعدًا، ضع في اعتبارك أن "الفشل ليس خيارًا متاحًا". وبمجرد أن تقرر أن هذا الهدف من المحتمل أن يكون له أعظم تأثير إيجابي على حياتك، وبمجرد أن تختاره كأكبر هدف محدد في حياتك وتصمم على تحقيقه بأقصى ما أوتيت من قوة وبقدر إمكانك وألا تستسلم أبدًا حتى يتحقق هذا الهدف، فهذا القرار وحده قادر على تغيير مجرى حياتك.

العصف الذهني

افتح صفحة بيضاء أخرى، واكتب في أعلى الصفحة عنوان هدفك الأساسي المحدد على هيئة سؤال، ثم ألزم نفسك بكتابة عشرين إجابة على الأقل عن هذا السؤال.

على سبيل المثال، إذا كان هدفك كسب مبلغ معين من المال بحلول تاريخ معين، فإنه يمكنك أن تكتب السؤال التالي: "كيف يمكنني كسب مبلغ (س) بحلول هذا التاريخ المحدد؟".

الآن، ألزم نفسك بابتكار عشرين إجابة عن سؤالك، وهذا التمرين الخاص بالعصف الذهني سينشط ذهنك، ويطلق العنان للإبداع لديك ويمنحك أفكارًا لم تكن قد فكرت فيها من قبل مطلقًا.

وستكون الإجابات الخمس الأولى سهلة. والإجابات الخمس التالية ستكون أصعب، ولكن الإجابات العشر الأخيرة ستمثل أكبر تحدٍّ يمكنك تخيله، على الأقل لأول مرة تقوم فيها بهذا التمرين. ولكن يتعين عليك أن تبذل أقصى ما لديك من انضباط وعزيمة لتثابر حتى تكتب على الأقل عشرين إجابة.

وبمجرد أن يكون لديك عشرون إجابة، راجع قائمتك واختر إحدى هذه الإجابات لتتصرف على أساسها على الفور. ويبدو أنه عندما تتصرف بناء على فكرة موجودة في قائمتك، فإن هذه الفكرة تحث المزيد من الأفكار وتحفزك على التصرف على أساس إجابة المزيد من هذه الأسئلة.

وأفضل تطبيق لقاعدة السبب والنتيجة هو أن "الأفكار هي الأسباب والظروف هي النتيجة".

فأفكارك تخلق ظروف حياتك. وعندما تغير طريقة تفكيرك، فإنك تغير أسلوب حياتك. ويصير عالمك الخارجي مرآة تعكس عالمك الداخلي.

ربما يكون أعظم اكتشاف في تاريخ الفكر هو: "أنك تصبح ما تفكر فيه معظم الوقت".



يقول المعلم "جون بويل": "أي شيء يمكنك التفكير فيه بصفة مستمرة، يمكنك الحصول عليه".

عندما تفكر في هدفك باستمرار وتعمل على تحقيقه كل يوم، ستركز مواردك الذهنية على أن تتحرك تجاه هدفك ويتحرك هدفك تجاهك.

إن إلزام نفسك بتحديد الأهداف اليومية سيجعلك شخصًا لا يُقاوم وصاحب هدف. وسوف تنمي بداخلك تقدير الذات والثقة بالنفس واحترامها. وبينما تشعر بأنك تتحرك باستمرار تجاه هدفك، فلن يقف أمامك شيء في النهاية يعوقك عن تحقيق ذلك الهدف.

"أرني أمين مخازن لديه هدف، وسأصنع منه رجلاً صاحب إنجازات. أرني رجلاً بلا هدف، وسأصنع منه أمين مخازن".

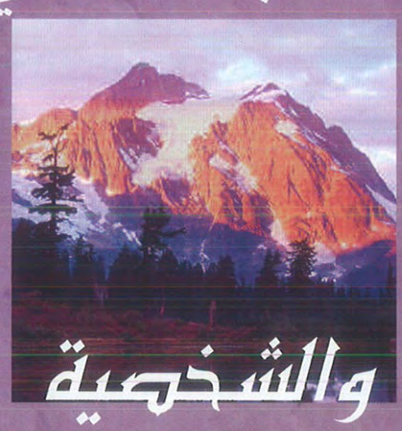
ـ جي. سي. بيني

يقول الكاتب نابليون هيل:

يمكن للمرء تحقيق أي شيء يستطيع ذهنه استيعابه وتصديقه.

الفصل الثاني

الانضباط الذاتي



والشخصية

"تحمل مسئولية الارتقاء إلى مستويات أعلى مما يتوقعه منك الآخرون. لا تبرر لنفسك الأخطاء مطلقًا. ولا ترث نفسك مطلقًا. كن حازمًا مع نفسك لينًا مع الآخرين".

هنري وارد بيتشر

تنمية الشخصية هي عمل عظيم في هذه الحياة. إن قدرتك على اكتساب سمعة كشخص ذي شخصية قوية وجديرة بالاحترام هي أكبر إنجاز في حياتك الاجتماعية.

كتب "رالف والدو إيمرسون" يقول: "أفعالك لها صدى أعلى من أقوالك؛ لدرجة أنني لا أستطيع سماع ما تقوله".

الشخص الذي أنت عليه اليوم وشخصيتك هما المجموع الكلي لجميع اختياراتك وقراراتك في الحياة حتى يومنا هذا. وفي كل مرة تقوم باختيارات جيدة وتتخذ قرارات حسنة، تزداد قوة شخصيتك ويزداد تقديرك لذاتك. وعلى العكس، في كل مرة تخاطر فيها بقيمك الاجتماعية من خلال القيام بخيارات سيئة بوعي، تضعف شخصيتك.

وصاحب الشخصية يمتلك مجموعة من الفضائل أو القيم؛ وهي الشجاعة والشفقة والسخاء والاعتدال والمثابرة والصداقة من بين فضائل أخرى. ولكن أهم قيمة في تحديد عمق شخصيتك وقوتها هي التحلي بالأمانة.

الاستقامة - العيش في ثقة كاملة بنفسك وبالآخرين - هي أكثر صفة توضح شخصيتك.



وبطريقة ما، تُعد الاستقامة القيمة التي تضمن بقية القيم الأخرى. وكلما ارتقى مستوى الاستقامة لديك، زادت درجة صدقك مع نفسك، وزاد احتمال تعايشك بتجانس مع جميع القيم الأخرى التي تكنّ لها الإعجاب والاحترام.

إن الأمر يتطلب منك قدرًا كبيرًا من ضبط النفس لتصير شخصًا قوي الشخصية. والأمر يتطلب قدرًا كبيرًا من قوة الإرادة للقيام "بالشيء الصحيح" دومًا في كل موقف. إن الأمر يتطلب ضبط النفس وقوة الإرادة لتقاوم إغراء توفير الجهود أو أخذ الطريق السهل أو التصرف لجني الفوائد قصيرة المدى.

والحياة اختبار، يثبت في النهاية شخصيتنا. ويمكن أن تكتسب الحكمة بشكل فردي، من خلال الدراسة والتأمل، ولكن لا يمكن تنمية الشخصية إلا من خلال تنازلات الحياة اليومية، عندما تقتضي الضرورة الاختيار من بين البدائل وأخذ قرار بشأنها.

فقط حين تكون واقعًا تحت الضغط، ومجبرًا على الاختيار بين طريقة أو أخرى، تظهر شخصيتك الحقيقية.

كما يقول إيمرسون:

"احرس استقامتك كما لو أنها شيء مقدس: وليس هناك شيء في النهاية أكثر تقديسًا من استقامة روحك".

أنت كائن حي يختار، فأنت تقوم بالاختيارات باستمرار، بطريقة أو أخرى. **وكل اختيار تقوم به هو إقرار بقيمك وأولوياتك الحقيقية.** أنت تختار دومًا ما هو أهم، أو ما هو ذو قيمة أعلى بالنسبة لك، لتمنحها الأولوية على الأشياء الأقل أهمية أو الأقل قيمة في الوقت الحالي.

وتُعد الشخصية الحصن المنيع الوحيد ضد الإغراء؛ وهي تمثل الطريق الأسهل وعامل الانسجام. والطريقة الوحيدة "للتطلع تجاه النجوم بثقة أكبر" هي أن تعقد العزم في كل موقف عندما تميل للقيام بما هو سهل، بدلاً من أن تميل للقيام بما هو صحيح.

إن التحلي بشخصية قوية له فوائد كثيرة.

إن القيام بالاختيار الصحيح يتطلب قوة إرادة وانضباطًا عند مواجهة اختيار المخرج السهل. وتتمثل النتيجة النهائية في الشعور بقدر متزايد من تقدير الذات واحترامها.

بالإضافة إلى الشعور بالإيجابية حيال نفسك عندما تتحلى بشخصية قوية، أنت تكسب احترام الآخرين من حولك وتكسب تقديرهم، إنهم يكنون لك الاحترام والإعجاب. فالأبواب مفتوحة والفرص متاحة؛ وستتلقى أجرًا أكبر وتتلقى الترقيات على نحو أسرع، وتمنح مسئوليات أعظم. وحين تحظى باحترام الآخرين، تصير كل الأشياء ممكنة بالنسبة لك.

أنت تتعلم القيم بطريقة واحدة من أربع طرق، ألا وهي: التوجيه، أو الدراسة، أو الممارسة أو الاختيار.



وأحد الأدوار الأساسية الخاصة بالتربية هو أن تعلم أطفالك القيم، وهذا يتطلب التوجيه بصبر مع تكرار التفسيرات مع تقدمهم في العمر، فمرة واحدة لا تكفي مطلقًا. يجب أن تشرح معنى القيمة وتؤكد على أهمية العيش وفقًا لهذه القيمة. ويشتمل التوجيه على لعب دور القدوة ممثلاً القيمة المرغوبة، مثل الحقيقة في مواجهة التداعيات.

يتأثر الأطفال كثيرًا بالدروس التي يتعلمونها من الأشخاص المهمين في حياتهم. إنهم يتقبلون ما يقوله آباؤهم باعتباره حقيقة ـ الحقيقة التامة بالنسبة لهم. إنهم يتشربون ما يُقال لهم مثل الإسفنج. ومثل العجينة. أنت تشكل القيم وتغرسها في أرواحهم، وهو ما يصير جزءًا دائمًا من الطريقة التي يرون بها الحياة ويتعاملون معها.

والأكثر من ذلك، أنك تظهر القيم في سلوكياتك وتصرفاتك، ويلاحظ الأطفال ذلك ويجتهدون في محاكاة القيم التي تعلمها إياهم. انصح ومارس، وستجدهم دومًا يلاحظون.

أنت تتعلم القيم من خلال أربع طرق، وهي:

~ التوجيه

~ الدراسة

~ الممارسة

~ الاختيار



أنت تتعلم القيم من خلال دراستها. وتنص قاعدة التركيز على "أي شيء تطيل التفكير به، ينمو ويزداد في حياتك".

وهذا يعني أنك حين تدرس وتقرأ قصصًا عن رجال ونساء يمثلون نوعية القيم التي تكنّ لها الإعجاب والاحترام، فإن هذه القيم تصير جزءًا من طريقة تفكيرك. وبمجرد أن تتم "برمجة" هذه القيم في عقلك اللاواعي، فإنها تخلق نزعة بداخلك لتتصرف وفقًا لها حينما تواجه الموقف.

وفي التدريب العسكري، دائمًا ما تُروى للجنود قصص عن الشجاعة والطاعة والانضباط وأهمية دعم زملائهم. وكلما سمعوا أكثر عن هذه القصص وتناقشوا فيها، وفكروا فيها، زاد احتمال أن يتصرفوا وفقًا لهذه القيم عندما يكونون تحت ضغط القتال الفعلي.

تحدد الحقيقة القيم الاجتماعية أو الفضائل التي تتبعها الشخصية. وكلما قلت الحقيقة - بغض النظر عما إذا كانت ملائمة في الوقت الحالي - تشعر بالتحسن تجاه نفسك وتكتسب احترام الآخرين من حولك. وأحد أعلى الأوسمة الشرفية التي يمكنك منحها لشخص آخر هو أن تقول عنه: "إنه يقول الحقيقة دومًا".

وتُنمى القيم من خلال تطبيقها في المواقف التي تواجهها.

وكما قال الفيلسوف "أبكتيتوس": "الظروف لا تصنع الرجال، بل إنها تكشف معدن الرجال أمام أنفسهم فحسب". عندما تحدث مشكلة، تميل إلى التصرف بتلقائية على أساس القيم العليا التي تأتي إلى ذهنك في ذلك الوقت.

في النهاية، التكرار ينمي القيم، فأنت تواصل التصرف على أساسها حتى تصير تلقائية، ومن ثم تصبح عادة متأصلة فيك. ويتصرف الرجال والنساء أصحاب الشخصيات القوية وفقًا لمبادئهم وقيمهم بغض النظر عن المواقف. وليست هناك شكوك تحوم حول ما إذا كانوا قد قاموا بالصواب أم لا.

ويشتمل علم نفس الشخصية على ثلاثة أجزاء من شخصيتك: ذاتك المثالية، وصورتك عن الذات، وتقديرك لذاتك. وذاتك المثالية هي جزء من النفس يشتمل على قيمك وفضائلك ومثلك العليا وأهدافك وطموحاتك.

تشتمل ذاتك المثالية على تلك القيم التي تعجب بها في الآخرين وتطمح إلى التحلي بها.

ويتلخص أهم جزء في ذاتك المثالية في كلمة هي "الوضوح". والأشخاص المتفوقون



هم أولئك الأشخاص الواضحون تمامًا بشأن من يكونون وما يعتقدونه. إنهم يتمتعون بالوضوح التام حيال القيم التي يؤمنون بها وما تمثلها لهم هذه القيم. إنهم لا يشعرون بالارتباك أو التردد، بل ويتحلون بالحزم والحسم عندما يكون الأمر متعلقًا بأي قرار يشتمل على القيم.

وعلى الجانب الآخر، فالأشخاص المترددون وضعاف الشخصية يتسمون بعدم الوضوح تجاه قيمهم. ولديهم فكرة مبهمة عما هو صائب وما هو غير صائب في أي موقف. ونتيجة لذلك، فإنهم يسلكون الطريق السهل ويتصرفون برعونة وتهور. إنهم يقومون بأي شيء يبدو أسرع وأسهل للحصول على ما يريدون على المدى القصير، غير عابئين بتداعيات تصرفاتهم.

وكما يمكنك أن تصنف أشكال الحياة بدايةً من الأقل تعقيدًا وحتى الأكثر تعقيدًا، بداية من الكائنات وحيدة الخلية وحتى البشر، يمكن تصنيف البشر وفقًا لسلسلة من الأطياف؛ فأحقر أنواع البشر هم من ليست لديهم قيم وفضائل وشخصية. إنهم يتصرفون برعونة وتهور ويسلكون الطرق السهلة في البحث عن الإشباع الفوري.

في حين أن أرقى أنواع البشر هم هؤلاء الرجال والنساء الذين يتحلون بالنزاهة الكاملة ولا يخاطرون بأمانتهم أو شخصيتهم مقابل أي شيء آخر، حتى إن اشتملت المخاطرة على الفقد أو الشعور بالألم أو حتى الموت.

والجزء الثاني من شخصيتك هو صورتك عن الذات؛ وهذه هي الطريقة التي تنظر بها إلى نفسك وتفكر فيها، وخاصة في المواقف ذات الأهمية. ويميل السلوك الخارجي إلى الاتساق مع صورة الذات. وعادةً ما يطلق عليها "المرآة الداخلية" التي تنظر من خلالها قبل أن تنخرط في أي سلوك.

عندما ترى نفسك شخصًا هادئًا وإيجابيًا وصادقًا وتتحلى بشخصية رفيعة المستوى، فأنت تتصرف بقدر أكبر من القوى. ويكن لك الآخرون المزيد من الاحترام، وتشعر بالسيطرة على نفسك وعلى الموقف.

وإليك أخبارًا سارة: عندما تتصرف بطريقة تتسق مع أعلى القيم بالنسبة لك، تتحسن صورتك عن ذاتك. فأنت ترى نفسك وتفكر فيها على نحو أفضل، وتشعر بأنك أكثر سعادة وثقة. حينئذ يعكس سلوكك وأداؤك هذه الصورة الداخلية لذاتك.

ويتقبلك الآخرون بناء على تقييمك لذاتك. إذا كنت شخصًا ذا شخصية راقية، فستعامل الآخرين بكياسة ولطف واحترام. وفي المقابل، سيعاملونك باعتبارك شخصًا ذا شخصية راقية جديرة بالاحترام.



الجزء الثالث من شخصيتك هو تقدير الذات؛ وهذا الجزء يصف شعورك حيال نفسك ومشاعرك. ويُعرف تقدير الذات على أنه "قدر حبك لنفسك". وقدر كبير من شخصيتك يحدده الأشخاص الذين تكنّ لهم الإعجاب،

كلما رأيت نفسك شخصًا ذا قيمة وأهمية، كنت أكثر إيجابية وأكثر تفاؤلاً. وعندما ترى نفسك شخصًا ذا أهمية، فإنك ستعامل الآخرين كما لو أنهم مهمون أيضًا.

سواء كانوا على قيد الحياة أو في عداد الموتى. من يكونون؟ استرجع شريط حياتك، وأعد قائمة بعشرة أشخاص تكن لهم الإعجاب الشديد، واكتب إلى جانب أسمائهم الفضائل أو القيم التي يمثلونها.

إذا كان في إمكانك أن تقضي أمسية مع أحد منهم - سواء على قيد الحياة أو في عداد الموتى - فمن ستختار؟ ولماذا وقع اختيارك على هذا الشخص؟ ما الذي ستتحدث فيه خلال هذه الأمسية التي تقضيانها معًا؟ ما الأسئلة التي قد تطرحها عليه أو ما الذي قد ترغب في تعلمه منه؟

إن نماذج القدوة الخاصة بك لها تأثير هائل على تشكيل شخصيتك. وكلما أعجبت بشخص أو صفاته، جاهدت، بوعي وبلا وعي، كي تصير مثل ذلك الشخص. ولهذا السبب فالوضوح أمر مهم للغاية.

وكلما تصرفت بطريقة تتسق مع قيمك، شعرت بالارتياح تجاه نفسك. وكلما عرضت قيمك للخطر، لأي سبب كان، شعرت بالسوء حيال نفسك، فعندما تخاطر بقيمك، تجد أن ثقتك بنفسك وتقديرك لذاتك ينخفضان، وتشعر بعدم الراحة وبأنك قليل الشأن، وتشعر بعدم الكفاءة وعدم الراحة. فعندما تخاطر بقيمك، تشعر في الأساس بأن هناك خطأ ما.

وفي طور تنمية الشخصية، استنادًا إلى الانضباط الذاتي وقوة الإرادة، يصير التفكير على المدى الطويل أمرًا ضروريًا. وكلما فكرت في التداعيات طويلة المدى لسلوكك، زاد احتمال قيامك بالصواب على المدى القصير. وعندما تضطر إلى أخذ قرار أو إجراء اختيار، اطرح على نفسك السؤال السحري: "ما المهم في هذا المقام؟".

طبق مبدأ الفيلسوف "إيمانويل كانت":

"قرر أن تتصرف كما لو أن كل تصرف من تصرفاتك سيصير قاعدة عالمية يتبعها الجميع".



وأحد الأسئلة الرائعة فيما يتعلق بتنمية الشخصية هو: "**كيف سيكون شكل العالم لو أن جميع من فيه كانوا مثلي؟**".

وفي كل مرة تنزلق وتفعل أو تقول شيئًا لا يتسق مع أرقى مستويات قيمك، ارجع على الفور إلى قواعدك الأولى. قل في نفسك: "هذا ليس أنا!" وصمم على ذلك في المرة التالية، وستشعر بالارتياح.

وتنص قاعدة التركيز على أن أيَّ شيء تطيل في التفكير فيه، ينمو ويزداد في حياتك. عندما تفكر وتتحدث عن الفضائل والقيم التي تكن له الإعجاب والاحترام بشدة، فأنت تبرمج هذه الفضائل والقيم في اللاوعي لديك حتى تتصرف تلقائيًّا وفقًا لها في كل موقف.

وعندما تعيش حياتك وفقًا لقيمك، ممارسًا الانضباط الذاتي وقوة الإرادة، فإنك تشق طريقك سريعًا لتصبح شخصًا متميزًا.

هناك قصة يرويها عجوز من الهنود الحمر قائلاً:

"يوجد على كتفيَّ ذئبان. ذئب أسود شرير يغريني دومًا بارتكاب الأخطاء وقول ما هو خطأ. وعلى الكتف الأخرى، يوجد ذئب أبيض يشجعني دومًا على تقديم أفضل ما لديّ".

سأل أحد المستمعين الرجل العجوز قائلاً: "وأي الذئبين له أعظم التأثير عليك؟"

فأجاب العجوز قائلاً: "الذئب الذي أطعمه".

الفصل الثالث

الانضباط الذاتي



"إذا لم تنتصر على نفسك، فسوف تنتصر هي عليك".

نابليون هيل

ربما لا يوجد جانب من جوانب حياتك يحظى فيه الانضباط الذاتي بأهمية قصوى أكثر من جانب إدارتك للوقت، **فإدارة الوقت هي الالتزام الأساسي الذي يحدد، بصفة عامة، جودة حياتك.**

يقول "بيتر دراكر": "لا يمكنك إدارة الوقت، ولكن كل ما يمكنك القيام به هو إدارة نفسك".

إدارة الوقت هي في الواقع إدارة للحياة، إدارة للشخصية، إدارة للذات؛ وليست إدارة للوقت أو الظروف.

الوقت أشبه بسلعة سريعة التلف لا يمكن تخزينها، لا يمكن استبداله، ولا شيء يحل مكانه. الوقت لا يمكن إرجاعه، فبمجرد أن يمر أو يضيع، لا يمكنك أبدًا أن تعيده مرة أخرى. وفي النهاية، لا يمكن الاستغناء عن الوقت، وخاصةً إذا أردت تحقيق إنجاز من أي نوع، فكل الإنجازات وكل النتائج وكل النجاحات تتطلب وقتًا.

الحقيقة هي أنك لا يمكنك أن تدخر الوقت؛ بل يمكنك أن تقضيه بطريقة مختلفة وحسب. يمكنك أن تستغل وقتك وتقضيه في أمور ذات أهمية بالغة؛ بدلاً من قضائه في أمور تافهة. وإليك مفتاح النجاح وضرورة التحلي بالانضباط الذاتي:

إدارة الوقت هي القدرة
على اختيار تسلسل الأحداث.



ومن خلال توجيه الانضباط الذاتي تجاه الوقت، يمكنك أن تختار ما ستقوم به أولاً، ثم ما ستقوم به ثانيًا، وما لن تقوم به مطلقًا، فأنت لك مطلق الحرية دومًا للاختيار.

ويشترط التحلي بقدر هائل من الانضباط الذاتي للتغلب على التسويف الذي يعوق معظم الناس عن النجاح العظيم. ويُقال إن "التسويف هو سارق الحياة". وأخبرني أحد الهنود الحمر ذات مرة بما هو أسوأ من ذلك؛ إذ قال: "التسويف هو سارق الأحلام".

ينص مبدأ باريتو، قاعدة ٨٠/٢٠، على أن ٢٠ ٪ من الأشياء التي تقوم بها تحتوي على ٨٠ ٪ من قيمة ما تنجزه. وهذا يعني أن ٨٠ ٪ مما تقوم به يستحق ٢٠ ٪ أو أقل من قيمة ما تنجزه.

ونظرًا لهذا التباين، هناك بعض الأشياء التي تقوم بها له قيمة أكبر من أشياء أخرى، بمقدار خمسة أضعاف أو حتى عشرة أضعاف. والتحدي الذي يواجهه معظم الناس هو أن أهم الأشياء التي تقوم بها تتسم بأنها كبيرة ومزعجة وصعبة. و٨٠ ٪ من الأشياء التي تقوم بها والتي تحدث فارقًا ضئيلاً أو لا تحدث فارقًا على الإطلاق في حياتك هي أشياء مبهجة وسهلة وممتعة.

يمكنك أن تعرف قيمة أيِّ شيء لديك من خلال الوقت الذي تكرسه لهذا الشيء.

دائمًا ما تركز انتباهك على أكثر الأمور التي تقدرها وتخصص وقتًا لها، سواء كانت هذه الأمور تتمثل في أسرتك، أو صحتك، أو أنشطتك الاجتماعية، أو أمورك المالية أو مسارك المهني. **إنك تعرف، وكذلك يعرف الجميع، ما يمثل أهمية بالنسبة لك من خلال ملاحظة كيفية قضائك الوقت.**

تتطلب أساسيات إدارة الوقت منك التحلي بالانضباط فيما يتعلق بوضع أولويات واضحة، ثم الالتزام بتلك الأولويات. يجب أن تختار أكثر الأشياء قيمة التي يمكنك القيام بها في وقت محدد بوعي وترَوٍّ، ثم تلزم نفسك بالعمل حصريًّا على تلك المهمة.

وعلى مستوى حياتك الشخصية، فإن هدفك يتمثل في تحقيق أكبر "عائد من الطاقة" المبذولة في أنشطتك. ويشير "كين بلانشارد" إلى هذا الأمر على أنه تحقيق أكبر "عائد من الحياة".

وكما تحرص على استثمار مالك لضمان تحقيق أعلى معدل للعوائد، يجب أن تكون حريصًا بالقدر نفسه حين تستثمر وقتك. يجب أن تتأكد من تحقيق أعلى مستوى من النتائج في الوقت المحدود المتاح أمامك.

سل نفسك دومًا قبل أن تلزم نفسك بنشاط يستنزف كثيرًا من الوقت: "هل أستغل وقتي أفضل استغلال؟".

إن الافتقار إلى الانضباط الذاتي فيما يتعلق بإدارة الوقت يدفع الناس إلى تسويف المهام المهمة باستمرار، مما يؤدي إلى قضاء المزيد من الوقت في مهام ذات قيمة أقل أو ليست ذات



قيمة على الإطلاق. وفي النهاية، يصير أي شيء تقوم به بصفة متكررة عادة متأصلة فيك.

والكثيرون اكتسبوا عادة التسويف، أي تأجيل القيام بالمهام الكبرى والأساسية. وبدلاً من ذلك، فإنهم يقضون معظم وقتهم في الأنشطة التي تحدث فارقًا ضئيلاً على المدى الطويل.

ومن أهم الكلمات المتعلقة بتنمية حس الانضباط الخاص بإدارة الوقت هي "التداعيات". وتقاس أهمية الشيء من مدى التداعيات الخطيرة المحتملة لإنجازه أو عدم إنجازه. وعدم أهمية المهمة أو النشاط تُقاس بعدم الاكتراث بإتمامها أو تركها.

إن إتمام دراسة مقرر تعليمي بالجامعة يمكن أن تكون له تداعيات هائلة قد يكون لها تأثير على حياتك على مدار عدة سنوات قادمة. وإتمام مهمة كبرى في العمل أو إتمام صفقة مهمة يمكن أن تكون له تداعيات مهمة على عملك وعلى دخلك.

وعلى الجانب الآخر، ربما يكون من الممتع أن تشرب القهوة أو تتحدث مع زملاء العمل أو تقرأ الجريدة أو تتصفح شبكة الإنترنت أو تفحص رسائل البريد الإلكتروني، ولكن هذه الأنشطة لها القليل من التداعيات والعواقب أو ليست لها تداعيات من الأساس. وسواء أقمت بهذه الأشياء أم لا، فإن هذا لا يحدث أي فارق في عملك أو حياتك، أو قد يحدث فارقًا طفيفًا وحسب. ويجدر بنا القول إن هذه الأنشطة على وجه الدقة هي ما يقضي فيها معظم الناس وقتهم.

هناك نظام بسيط لإدارة الوقت يمكنك الاستعانة به للتغلب على عادة التسويف، فالأمر يتطلب التحلي بالانضباط الذاتي، وقوة العزيمة والتنظيم على المستوى الشخصي. ومن خلال الاستعانة بهذا النظام، يمكنك أن تضاعف من إنتاجيتك وأدائك ونتائجك.

ابدأ بإعداد قائمة بكل شيء يتعين عليك القيام به كل يوم. وأفضل وقت لإعداد هذه القائمة هو في المساء قبل خلودك إلى النوم، في نهاية يوم العمل، لكي يستطيع اللاوعي العمل على هذه القائمة بالأنشطة في أثناء خلودك للنوم. وكثيرًا ما تستيقظ وأنت لديك أفكار ورؤى بشأن كيفية إنجاز مهام اليوم بمزيد من الكفاءة.

طبق طريقة الخطوات الخماسية على قائمتك:

خطوة أ = "يجب القيام بها" - مهمة لها تداعيات خطيرة إن لم تنجزها.

خطوة ب = "ينبغي القيام بها" - مهمة لها تداعيات غير خطيرة سواء قمت بها أو تركتها.

خطوة جـ = "من الجيد أن تقوم بها" - مهمة ليست لها تداعيات سواء قمت بها أو تركتها.

خطوة د = "فوضها" - مهام يمكنك تفويضها للآخرين لكي تفسح المزيد من الوقت للقيام بأشياء لا يستطيع أحد سواك أن يقوم بها.

خطوة هـ = "استبعدها" - توقف عن جميع المهام والأنشطة التي لم تعد تمثل ضرورة ملحة بالنسبة لعملك ورغبتك في تحقيق أهدافك.



راجع قائمة أنشطتك على مدار الأيام القادمة، واكتب أمام كل مهمة حرف "أ أو ب أو جـ أو د أو هـ".

وإذا كان لديك الكثير من المهام التي تندرج تحت فئة مهام "الخطوة أ"، فميزها بكتابة "أ-١، أ – ٢، أ – ٣"، وهكذا. وافعل الشيء نفسه مع مهام الخطوة "ب" ومهام الخطوة "جـ". والقاعدة الأساسية هي: يجب عليك ألا تقوم بمهام الخطوة "ب" حين تكون لديك مهمة غير منجزة من الخطوة "أ". ويجب عليك ألا تقوم بمهمة قليلة القيمة حين تكون لديك مهمة ذات قيمة أكبر.

وبمجرد أن يكون لديك قائمة مرتبة وفقًا لهذا النظام، ألزم نفسك بالبدء بمهام الخطوة "أ-١" كأول شيء تقوم به في الصباح، قبل أن تقوم بأي شيء آخر.

وبمجرد أن تبدأ العمل في أهم مهمة لديك، يجب أن تلزم نفسك بالتركيز بعزم وتصميم، مكرسًا كامل وقتك وانتباهك لها، حتى تنجز تلك المهمة.

إن الأمر يتطلب قدرًا هائلاً من الانضباط الذاتي لاختيار أهم مهمة لديك، وبدء العمل فيها بدلاً من القيام بشيء آخر. ولكن بمجرد أن تبدأ العمل فيها، ستبدأ في الشعور بدفق من الطاقة يحثك ويدفعك إلى الإنجاز. ستشعر بمزيد من الإيجابية والثقة. ستشعر بالإثارة والسعادة. ويزيد البدء في القيام بمهمة ذات أهمية من تقديرك لذاتك ويحفزك على الاستمرار فيها حتى إنجازها.

بداخل كل شخص رغبة عارمة
للشعور بالقوة والفاعلية
والتأثير والسيطرة على حياته.
وأنت تستثير تلقائيًّا الشعور
بالثقة بالنفس وتقدير الذات
حين تبدأ العمل في مهمة تمثل
أهمية بالغة بالنسبة لك في
الوقت الراهن.



ونادرًا ما تستغرق **طريقة الخطوات الخماسية** أكثر من عشر دقائق لتنظم يومك بأكمله. ولكنك ستوفر عشر دقائق عند التنفيذ مقابل كل دقيقة استثمرتها في التخطيط بهذه الطريقة قبل البدء في العمل.

وبينما تشعر بأنك تمضي قدمًا، وتحقق تقدمًا على طريق إنجاز تلك المهمة ذات الأهمية البالغة، يطلق عقلك دفقة من هرمون الإندورفين، هرمون السعادة، وهذا الهرمون يجعلك تشعر بالإيجابية والتركيز واليقظة والوعي والسيطرة التامة.

عندما تلزم نفسك بالمواصلة ضد نزعتك للمقاومة والإصرار على إنجاز المهمة الكبرى، فأنت تشعر بـ"دفعة من الإندورفين". أنت تمارس هذا كنوع من الشعور بالبهجة والفرحة والسعادة وبقدر أكبر من تقدير الذات. ومن خلال إنجاز مهمة كبرى، تشعر كأنك أول لاعب رياضي يجتاز خط النهاية في المسابقة. أنت تشعر كأنك فائز.

وتتواصل المكافآت في الانهمار عليك جراء التميز في إدارة الوقت. وبمجرد أن تبدأ في التخطيط لوقتك وتنظيمه، وترتيب الأولويات وبدء العمل في مهمة الفئة "أ-١"، تشعر بمزيد من السعادة والسيطرة على نفسك وحياتك.

بداية من اليوم، يجب عليك أن تطبق هذه المبادئ الأساسية في إدارة الوقت في كل جانب من جوانب حياتك؛ طبقها على عملك وعلى أسرتك وصحتك ونظامك اليومي وقراراتك المالية وأنشطتك.

أنت بحاجة إلى قدر كبير من الانضباط لتحديد الأولويات، ثم الالتزام بهذه الأولويات. أنت بحاجة إلى توجيه الانضباط وقوة الإرادة للتغلب على التسويف الذي يعوق معظم الناس عن النجاح.

كلما ألزمت نفسك باستغلال وقتك جيدًا، شعرت بمزيد من السعادة، وصارت جودة حياتك أفضل بمختلف جوانبها.

الفصل الرابع

الانضباط الذاتي



"احترام الذات هو أساس الانضباط؛
فإحساسك بالكرامة يزداد مع زيادة قدرتك
على كبح جماح نفسك".

أبراهام جوشوا هيسكيل

اليوم يعيش كثير من الناس مدة أطول وحياة أفضل من أي وقت مضى في تاريخ البشر، ويجب أن يكون هدفك أن تكون واحدًا من هؤلاء. وليس هناك جانب من جوانب حياتك يصير فيه الانضباط الذاتي ذا أهمية كبرى أكثر من الجانب المتعلق بممارساتك الخاصة بصحتك. ويجب أن يكون هدفك الأول لذاتك هو أن تعيش أطول مدة ممكنة وعلى نحو جيد بقدر الإمكان. وهذا الأمر يتطلب انضباطًا ذاتيًّا طويل المدى بخصوص عاداتك الصحية.

اليوم (عام ٢٠٠٧)، يبلغ متوسط عمر الفرد بالنسبة للذكور ٧٦,٨ عام، وبالنسبة للإناث ٧٩,٨ أو ما يقرب من ٨٠ عامًا، وهي نسبة متزايدة كل عام.

وهذا يعني أن ٥٠ ٪ من السكان يموتون قبل بلوغ ٨٠ عامًا و٥٠ ٪ يموتون بعد بلوغ ٨٠ عامًا. ويجب أن يكون هدفك هو تحدي المتوسطات والعيش حتى بلوغ سن ٩٠ عامًا أو ٩٥ عامًا أو حتى أكثر من ذلك.

وقد توصلت دراسة ألميدا، - وهي دراسة أجريت على آلاف الأشخاص لأكثر من عشرين عامًا بهدف معرفة العلاقة بين الصحة وأسلوب الحياة، إلى سبع عادات صحية أساسية أسهمت كثيرًا في عيش حياة طويلة:

الأكل بصفة منتظمة، بدلاً من الإقلال من الطعام أو تجويع نفسك أو تناول الأكل بنهم. تناول الأكل بصورة طبيعية وتناول وجبات صحية، من خمس إلى ست وجبات يوميًّا مع الوضع في الاعتبار أن تتناول وجبتك الأخيرة قبل الخلود إلى النوم بثلاث ساعات.



تناول وجبات خفيفة: إن الإسراف في تناول الطعام يجعلك تشعر بالتعب والكسل، في حين أن تناول الوجبات الخفيفة يجعلك تشعر باليقظة والصحة والعافية.

لا تتناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات الأساسية: عندما تتناول الطعام، يقوم جسدك بهضم الطعام وتكسيره في معدتك لكي يستطيع العبور إلى الأمعاء الدقيقة وتبدأ عملية الهضم. وهذه العملية تستغرق من أربع إلى خمس ساعات. وإذا ما تناولت المزيد من الطعام فوق ما تناولته بالفعل، تبدأ عملية الهضم مرة أخرى، مع تواجد الطعام في عدة مراحل مختلفة من عملية الهضم. وهذا يؤدي إلى حدوث اضطرابات في المعدة، وحدوث حرقة في فم المعدة أو شعور بالدوار في المساء أو حدوث إمساك.

مارس التمارين الرياضية بصفة منتظمة، ٣٠ دقيقة في اليوم من خلال السير والركض والسباحة وتحريك جسدك بأكمله بصفة عامة.

اربط حزام الأمان، حوادث الطرق هي أكثر أسباب الموت شيوعًا لمن هم دون سن ٣٥ عامًا.

أقلع عن التدخين. يتسبب التدخين في ٣٢ مرضًا مختلفًا من بينها سرطان الرئة وسرطان المريء وسرطان الحلق وسرطان المعدة وأمراض القلب وعدة أمراض أخرى.

امتنع عن تناول الكحوليات. تظهر الدراسات أن تناول الكحوليات يتسبب في مشكلات، من بينها الإسراف في تناول الطعام وحوادث الطرق ومشكلات شخصية وسلوكيات عدوانية.

كل عامل من هذه العوامل السبعة التي تسهم في عيش حياة طويلة هو في حد ذاته مسألة انضباط ذاتي. إنها مسألة اختيار. إنها بمثابة تصرفات يمكنك أن تختار القيام بها أو عدم القيام بها عن عمد، فهي تخضع تمامًا لسيطرتك.

ففي ندوات التنمية الذاتية الخاصة بي، أقوم بتدريس "الخطوات" الخمس للتمتع بصحة جيدة:

١. **الحفاظ على الوزن المناسب:** هذا يتطلب التحلي بالانضباط وقوة الإرادة للوصول إلى الوزن المناسب والحفاظ عليها طوال حياتك، وهو أمر له نتائج مذهلة، فأنت تبدو بمظهر جيد وتشعر بالارتياح وتشعر بصفة عامة بمزيد من الإيجابية ومزيد من السيطرة على حياتك.

٢. **اتباع حمية غذائية مناسبة:** كما قال "بنجامين فرانكلين": "كُل لتعيش، بدلاً من أن تعيش لتأكل". ووفقًا لدراسات أُجريت على رياضيين أوليمبيين من أكثر من ١٢٠ دولة، كانت حميتهم الغذائية تشتمل على ثلاثة عوامل مشتركة ألا وهي بروتينات قليلة الدهن، وتنوع



الفواكه والخضراوات، وكمية كبيرة من المياه، و٨ أكواب كل يوم. وعندما تبدأ تناول "حمية غذائية أوليمبية"، ستشعر بأنك أكثر يقظة وانتباهًا وتركيزًا طوال اليوم.

٣. **ممارسة تمارين رياضية مناسبة:** أهم تمرين رياضي هو التمارين الهوائية. وهذا النوع من التمارين الرياضية يتطلب أن يزيد معدل ضربات قلبك لمستوى عالٍ لمدة من ثلاثين حتى ستين دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع. ويمكنك أن تحقق ذلك من خلال المشي السريع أو الركض أو قيادة الدراجات أو السباحة أو التزلج.

ويؤكد علماء النفس أن التمارين الرياضية لها تأثير يظهر بعد ٢٥ دقيقة من ممارسة التمارين العنيفة. فعند هذا الحد، يطلق عقلك هرمون الإندورفين الذي يجعلك تشعر بالبهجة، وهو ما يعرف أيضًا باسم "نشوة العدائين". وقد يصير هذا الهرمون طبيعي الذي يفرزه جسمك نوعًا من الإدمان بطريقة إيجابية للغاية.

ويجد الأشخاص، الذين اعتادوا ممارسة التمارين العنيفة بصفة منتظمة، أن ممارسة تلك التمارين صارت أسهل كثيرًا، ومن ثم يبدءون في البحث عن الشعور بالسعادة التي تنتابهم نتيجة للممارسة التمارين الهوائية.

٤. **أخذ قسط مناسب من الراحة:** وهذا أمر مهم للغاية. أكثر من ٦٠ ٪ من الكبار لا يحصلون على قسط وافر من النوم، إنهم يعانون ما يُطلق عليه "اضطرابات النوم". إنهم يأوون إلى الفراش في وقت متأخر للغاية، ويستيقظون مبكرًا جدًّا ويقضون اليوم في حالة من "الضبابية". وهذه الظاهرة، عندما لا تحصل على قسط وافر من الراحة، تؤدي إلى ضعف الأداء وارتكاب المزيد من الأخطاء، وحوادث العمل وحوادث السير والحالة المزاجية الحادة ومشكلات شخصية وغيرها من المشكلات.

إذا كنت تعيش حياة طبيعة على المستوى الشخصي والعملي، فأنت بحاجة إلى ٨ ساعات من النوم في كل ليلة. وإذا كنت تحصل على ست أو سبع ساعات من النوم بدلاً من ٨ ساعات، فأنت على وشك الإصابة باضطرابات النوم. وبحلول نهاية الأسبوع، عندما تستيقظ في الصباح، يكون أول شيء تفكر فيه هو كيف تعود سريعًا للنوم مرة أخرى. وعندما تبدأ في التفكير في النوم بمجرد أن تستيقظ، تدرك أنك لا تحصل على قسط وافر من النوم.

بالإضافة إلى ٨ ساعات من النوم في كل ليلة، أنت بحاجة إلى فترات استراحة منتظمة من العمل من بينها عطلة نهاية الأسبوع والإجازات الصيفية. وعندما تأخذ إجازة من العمل، فأنت تشحن بطاريتك الذهنية والعاطفية. وبعد قضاء عطلة نهاية الأسبوع لمدة يومين أو ثلاثة، عندما تعود إلى العمل، ستشعر بأنك أخذت قسطًا كافيًا من الراحة، وستكون على استعداد لبذل أفضل ما لديك من أداء.



٥. **تبني التوجه المناسب:** يكون هذا هو أهم الخطوات على الإطلاق؛ وأكثر السمات التي تنبئ بالاستمتاع بالصحة والسعادة والعمر المديد هي "التفاؤل". وكلما كنت متفائلاً حيال نفسك وحياتك، تحسنت صحتك في كل جانب من جوانب الحياة.

والأشخاص الذين يتصفون بالإيجابية والتفاؤل عادةً ما يتمتعون بجهاز مناعي قوي، ونتيجة لذلك نادرًا ما يمرضون. ونادرًا ما يتعرضون لنزلات البرد أو الإنفلونزا. ويتعافون سريعًا بعد بذل جهد شاق أو التعرض للإجهاد. والشخص المتفائل لديه "درع واقية" مدمجة في تكوينه ضد العديد من الأمراض والعلل التي تؤثر على الإنسان العادي.

وأكبر مشكلة يواجهها الناس اليوم فيما يتعلق بالانضباط الذاتي هي الإسراف في تناول الطعام وزيادة الوزن. وأكثر من ٥٠ ٪ من الأمريكان يعانون الوزن الزائد وفقًا للإحصاءات الرسمية، وأكثر من ٢٠ ٪ يعانون السمنة المفرطة، كما أن أكثر من ٣٠ ٪ يتجاوزن حدود الوزن الطبيعي. وليس هناك جانب من جوانب الحياة يكون فيه الانضباط الذاتي أكثر ضرورة من جانب سيطرتك على وزنك، وأن تبقي وزنك قيد السيطرة لما تبقى من حياتك.

ولقد سمعت الكثيرين يرددون أن "الحميات الغذائية لا تؤتي بثمارها". وما يعنيه هذا حقًّا هو أنك حين تجوع نفسك لتفقد الوزن، يكون هناك ميل لكسب المزيد من الوزن مرة أخرى بالسرعة نفسها التي فقدت بها هذا الوزن. وهناك عدة أسباب لهذا الأمر.

أكبر مشكلة يواجهها الناس اليوم فيما يتعلق بالانضباط الذاتي هي الإسراف في تناول الطعام وزيادة الوزن. وأكثر من ٥٠ ٪ من الأمريكان يعانون الوزن الزائد وفقًا للإحصاءات الرسمية، وأكثر من ٢٠ ٪ يعانون السمنة المفرطة، كما أن أكثر من ٣٠ ٪ يتجاوزون حدود الوزن الطبيعي. وليس هناك جانب من جوانب الحياة يكون فيه الانضباط الذاتي أكثر ضرورة من جانب سيطرتك على وزنك، وأن تبقي وزنك قيد السيطرة لما تبقى من حياتك.



كل شخص يتمتع بمعدل أيض معين. وهذا المعدل هو الذي تحرق به الطعام للحصول على الطاقة اللازمة. ومعدل الأيض هذا يتحدد على مدار حياتك من خلال كمية الطعام الذي تتناوله فيما يتعلق بقدر التمارين الرياضية المبذولة لحرق هذا الطعام.

وبالإضافة إلى معدل الأيض، فأنت لديك ما يعرف بـ "نقطة الضبط"، وهذا هو الحد الذي يُضبط عنده وزنك ويعود إليه جسدك بغض النظر عن الوزن الذي تفقده نتيجة لاتباع الحميات الغذائية القاسية. **ومن أجل فقد الوزن بصفة دائمة، يجب أن تغير نقطة الضبط الخاصة بك إلى رقم أقل.**

وإحدى طرق القيام بذلك هي تخيل صورة ذهنية لما ستبدو عليه حين تصل إلى وزنك المثالي. حينئذ تبدأ عملية تدريجية لتغيير جودة وكمية ما تأكله من طعام بصفة دائمة، دون وجود نية للعودة إلى وزنك السابق.

ويتبع الكثيرون حمية غذائية ويفقدون الوزن مع وجود فكرة في أذهانهم مفادها أنهم بمجرد أن يفقدوا عددًا معينًا من الكيلو جرامات، فإنه بإمكانهم أن يكافئوا أنفسهم بالخروج وتناول وجبات رائعة أو تناول كمية غير محدودة من الحلويات. بعبارة أخرى، إنهم يتبعون فكرة تناول كميات كبيرة من الطعام كمكافأة على فقدان الوزن. وهذه الطريقة مقدر لها الفشل.

ويمكن تلخيص أساس التمتع بصحة مثالية في العبارة التالية:
"تناول القليل من الطعام، ومارس الكثير من التمارين".

والطريقة الوحيدة التي يمكنك بها أن تفقد الوزن بصفة دائمة هي أن تحرق المزيد من السعرات الحرارية أكثر مما تستهلك. وليست هناك طريقة أخرى لفقد الوزن. ولا يمكن إنجاز ذلك إلا على مدار فترة طويلة من الوقت، وخاصة إذا ما سمحت لنفسك بأن تكتسب الكثير من الوزن الزائد.

وفي برنامجي، بعنوان Thinking Big، أعلم الجمهور أهمية تجنب السموم البيضاء الثلاثة؛ ألا وهي السكر والملح والدقيق.

ومن أجل فقد الوزن بصفة دائمة والاستمتاع بمستوى عالٍ من الصحة والطاقة، يجب أن تستبعد كل السكريات البسيطة من غذائك. والسكريات البسيطة موجودة في الحلويات والكعك والمعجنات والمشروبات الغازية والفواكه المحلاة، وكذلك السكر الموجود في قهوتك وكل أشكال السكر المستهلكة بكميات كبيرة كل يوم. الحقيقة أنك لا تحتاج إلى المزيد من السكريات للاستمتاع بمستويات رائعة من الصحة البدنية. ومن خلال استبعاد كل أنواع السكريات والمنتجات السكرية من حياتك، ومن خلال الإقلاع التام عن تناول السكريات، ستبدأ في فقدان الكثير من الوزن بمعدل رطل واحد في اليوم.

بالإضافة إلى ذلك، يجب عليك استبعاد كل أنواع الملح في غذائك. والفرد الأمريكي العادي يحصل على كمية من الملح في مختلف أنواع الأطعمة التي يتناولها. ولكن الفرد الأمريكي



العادي يستهلك ٢٠ رطلاً إضافيًّا من الملح من خلال تناول طعام يحتوي على نسبة عالية من الأملاح، ومن خلال إضافة المزيد من الملح إلى الوجبات.

وعندما تستهلك المزيد من الملح، يحتفظ جسدك بالمياه من أجل إذابة تلك الكمية من الأملاح. وعندما تتوقف عن استهلاك كمية مفرطة من الملح، وفي الوقت نفسه تتناول ٨ أكواب من المياه كل يوم، فإن جسدك يتخلص من السوائل الزائدة وستجد أنك فقدت أربعة أو خمسة أرطال من وزنك في اليوم الأول.

وفي النهاية، استبعد كل منتجات الدقيق الأبيض من طعامك. وهذا يشتمل على كل أنواع الخبز وكل المعجنات والأرز والشطائر الملفوفة وأي شيء آخر مصنوع من الدقيق الأبيض.

في الحقيقة، يعد الدقيق الأبيض "مادة خاملة" استبعدت منها كل العناصر المغذية، ثم تم تبييضها. وحين ترى عبارة "خبز أبيض غني بالفيتامينات"، فإنها تعني أن الدقيق الأبيض - وهو في الحقيقة مادة غذائية خاملة ـ مطعمة بمواد صناعية وفيتامينات كيميائية، والتي دمرت جميعها في عملية الخبز. ومن ثم، ليست هناك قيمة غذائية في منتجات الدقيق الأبيض.

يجب أن يكون هدفك في الحياة هو أن تستمتع بأعلى مستوى ممكن من الصحة والطاقة.

وهذا الأمر يتطلب منك أن تأكل النوعية المناسبة من الطعام وقدرًا أقل منه، ويتطلب أيضًا أن تمارس التمارين الرياضية بصفة منتظمة وتحرك كل مفصل في جسدك بصفة يومية. ومن أجل الاستمتاع بمستوى رائع من الصحة، يجب أن تحصل على قدر كبير من الراحة والاستجمام. **وفوق كل ذلك، يجب أن تتبنى توجهًا ذهنيًا إيجابيًا باحثًا عن الجانب الجيد في كل موقف، وتبقى مصرًا على أن تكون شخصًا إيجابيًا تمامًا.**

وفي كل جانب من هذه الجوانب، توجيه قدر من الانضباط الذاتي وقوة الإرادة سيؤتي ثمارًا تفوق حتى الجهود التي تبذلها. ومن خلال ممارسة الانضباط الذاتي في عاداتك الصحية، يمكنك أن تعيش عمرًا أطول وحياة أفضل مما كان في إمكانك تخيله على الإطلاق.



" كما ألاحظ كل يوم، أنت تقوم بشيء من اثنين: تبني صحتك أو تجلب مرضًا لنفسك ".

– أديل ديفيس

يمكن تلخيص أساس
التمتع بصحة مثالية في
العبارة التالية:

"تناول القليل من الطعام،
ومارس الكثير من
التمارين".

الفصل الخامس

الانضباط الذاتي



"عند القراءة في حياة العظماء، وجدت أن أول نصر يحققونه هو الانتصار على أنفسهم... ويأتي الانضباط الذاتي على رأس قائمة الانتصارات الأخرى".

هاري إس. ترومان

وفقًا لإحصاءات مجال التأمينات، فإن من بين كل ١٠٠ شخص يبدءون العمل في سن ٢١ عامًا ويصلون إلى سن ٦٥ عامًا، شخصًا واحدًا يصير ثريًّا، وأربعة أشخاص يحققون الاستقلال المالي، وخمسة عشر شخصًا يدخرون بعض المال، وأكثر من ٨٠ شخصًا يواصلون العمل أو يواجهون الإفلاس أو الاعتماد على المعاشات أو يلقون حتفهم.

والسبب الأساسي لوقوع المشكلات المالية في الحياة هو الافتقار إلى الانضباط الذاتي وضبط النفس والسيطرة على الذات. إنه عدم القدرة على تأجيل الرغبة في الإشباع قصير المدى. إنه ميل الناس إلى صرف كل مليم يكسبونه، بل والمزيد قليلاً، مستكملين عادة بالقروض وديون بطاقات الائتمان.

وهناك أخبار سارة تفيد بأننا نعيش في أفضل وقت في تاريخ البشر على الإطلاق، فهناك المزيد من الفرص لتحقيق الثراء والترف بالنسبة لعدد أكبر من الناس، بطرق مختلفة أكثر من أي وقت مضى من التاريخ الإنساني. وليس هناك وقت يمكنك فيه تحقيق الاستقلال المالي أنسب من اليوم. ولكن يجب أن تأخذ قرارًا للقيام بهذا، ثم تابع تنفيذ هذا القرار.

والسبب الأساسي للمشكلات المالية التي يواجهها معظم الناس لا تتمثل في ارتفاع النفقات. ويبين كتاب "توم ستانلي" و"ويليام دانكو"، بعنوان *The Millionaire Next Door*، كيف أن أسرتين تعيشان في الشارع نفسه وفي منزلين بالمساحة نفسها ويعملان في الوظائف نفسها، يمكن أن يواجها مواقف مالية مختلفة تمامًا. وفي سن الـ ٤٥ عامًا أو الـ ٥٠ عامًا، كان الزوجان في هذا المنزل قد استقلا من الناحية المالية، في حين أن الزوجين في المنزل



المجاور غارقان في الديون ويواجهان مشكلة تغطية الحد الأدنى للسداد الخاص ببطاقات الائتمان.

ولم يكن السبب في مبلغ المال الذي يكسبونه، بل في الافتقار إلى الانضباط الذاتي وعدم القدرة على تأجيل الرغبة في الإشباع. لماذا يعد هذا العيب الخطير في الشخصية أمرًا شائعًا في أغلبية الناس في مجتمع اليوم؟

هذا الأمر يعود إلى وقت مبكر من الطفولة.

عندما يتلقى الطفل مصروفًا، فإن أول شيء يفكر في القيام به هو شراء حلوى. فالحلوى جميلة ولذيذة الطعم، والحلوى تملأ فمك بطعم سكري رائع، فالأطفال يحبون الحلوى ونادرًا ما يشبعون منها. والكثير من الأطفال يتناولون الحلوى حتى يمرضوا منها نظرًا لطعمها الجيد.

وعندما تتقدم في العمر، تنمي ما يطلق عليه علماء النفس "الاستجابة الشرطية" للحصول على المال من أي مصدر كان. ومثل كلب عالم النفس "إيفان بافلوف"، عندما تتلقى المال، فإن لعابك يسيل بمجرد التفكير في إنفاق المال على حلوى لذيذة الطعم.

وعندما تذهب لقضاء إجازة في منتجع ما، فهناك فنادق وشوارع مزدحمة بالمحال التي تبيع الحلى وأربطة وأشياء غير مفيدة وملابس وأعمالاً فنية وغيرها من الأشياء التي لن تفكر

أبدًا في شرائها حين تكون في بلدتك. ما السبب؟ الإجابة بسيطة. عندما تقضي إجازة، فأنت تشعر بالسعادة، ولديك استجابة شرطية مرتبطة خاصة تربط السعادة بإنفاق المال. وكلما كنت أكثر سعادة، صرت أكثر رغبة، دون وعي منك، في الخروج وإنفاق المال في أي شيء وكل شيء.

ومن الشائع أن يخرج الناس للتسوق حين يشعرون بالتعاسة أو الإحباط لأي سبب كان. إنهم يربطون بلا وعي منهم بين شراء شيء ما والشعور بالسعادة. وعندما لا يصير الأمر كما يتوقعون، فإنهم يشترون أشياء أخرى. إنهم يشترون الكثير من الأشياء التي لا يحتاجون إليها على وجه الخصوص؛ وذلك لأنهم يربطون بلا وعي بين إنفاق المال والشعور بالسعادة.

> **نقطة البداية لتحقيق الاستقلال المالي هي أن تلزم نفسك بأن تراجع توجهك حيال المال. لتصل إلى اللاوعي وتفكك الرابط بين "الإنفاق" و"السعادة"، ثم تعيد الربط بين "السعادة" و"ادخار المال واستثماره".**



وباعتبارك شخصًا بالغًا، في كل مرة تتلقى فيها راتبك، أو حوافزك، أو عمولتك، أو تسترد فيها الضرائب المدفوعة أو تتلقى جائزة أو إرثًا، فإن أول شيء تفكر فيه هو كيف تنفق هذا المال بأسرع وقت ممكن.

من الآن فصاعدًا، بدلاً من أن تقول: "أنا أستمتع بإنفاق المال"، قل "أنا أستمتع بادخار المال".

ولتؤكد على هذا التغيير في طريقة التفكير، افتح حسابًا في المصرف المحلي وليكن "حساب الحرية المالية". وفي هذا الحساب، تقوم بسحب المال على المدى الطويل. وبمجرد أن تضع المال في هذا الحساب، اعقد العزم على ألا تنفقه أبدًا في أي شيء سوى أن تحقق من ورائه الحرية المالية.

إذا كنت تدخر المال لشراء زورق أو سيارة، فافتح حسابًا منفصلاً لهذا الغرض، ولكن حساب الحرية المالية لا مساس به. لا تلمسه باستثناء استثمار الأموال الموجودة فيه في أشياء ذات معدل عالٍ من العوائد.

وعندما تبدأ في ادخار المال بهذه الطريقة، يحدث بداخلك شيء أشبه بالمعجزة. تبدأ في الشعور بالسعادة من جراء فكرة ادخار المال في المصرف. حتى إن كنت تفتح هذا الحساب بعشرة دولارات فقط، فأنت تكتسب شعور بالثقة بالنفس والسيطرة على المستوى الشخصي. ستشعر بالارتياح تجاه نفسك. إن التحلي بالانضباط الذاتي لادخار المال يجعلك تشعر بالمزيد من القوة والمزيد من السيطرة على حياتك.

بدلاً من أن تقول:
"أنا أستمتع بإنفاق المال"،
قل:
"أنا أستمتع بادخار المال".



إليك شيئًا غاية في الروعة حقًّا! ينص قانون التراكم على أن "كل إنجاز رائع هو بمثابة تراكم لعدة إنجازات صغيرة". وعند دمج هذا القانون مع قانون الجذب: "أنت تجذب إلى حياتك تلك الأشياء التي تتوافق مع أفكارك السائدة"، يبدأ حساب الحرية المالية يتزايد مع وجود الفائدة المركبة.

وكلما زاد رصيدك في الحساب البنكي، شعرت بمزيد من الطاقة، وتزايدت أموالك. وبالتأكيد سمعت عبارة: "المال يجلب المزيد من المال". وهذه المقولة صحيحة، فعندما تبدأ في ادخار المال وتجميعه، فإن الدنيا توجه إليك المزيد من المال لتدخره وتجمعه. وأي شخص بدأ في تطبيق هذا المبدأ يصاب بدهشة بالغة من سرعة تغير حظه المالي لما هو أفضل.

وقاعدة الاستقلال المالي تفيد أن - بمجرد أن تقوم بغرس التوجه الجديد تجاه المال - الهدف منها "ادخر لنفسك أولاً". ومعظم الناس يدخرون ما يتبقى لهم بعد النفقات الشهرية، إذا ما تبقى أي شيء أصلاً.

الأساس هو أن تدخر لنفسك أولاً كل الأموال التي تكسبها.

ومن المعروف عادةً أنك إذا قمت بادخار ١٠ ٪ من دخلك من أول راتب لك حتى وقت تقاعدك، فسوف تحقق الاستقلال المالي، وربما الثراء. واليوم يقترح المستشارون الماليون أنك بحاجة إلى ادخار ١٥ ٪ أو ٢٠ ٪ من دخلك لكي تحقق كل أهدافك المالية. وأية نسبة أقل من ذلك تفتح المجال أمام خطر نفاد الأموال في وقت لاحق في الحياة.

وعندما نقترح على الناس أنهم بحاجة إلى ادخار ١٠ ٪ من دخولهم، يهزون رءوسهم بالنفي. ومعظم الناس ينفقون كل الأموال التي يجنونها اليوم، ولا يتبقى ما يدخرونه. ومعظم الناس يجدون أنفسهم غارقين في الديون كذلك. إن فكرة ادخار ١٠ ٪ من الدخل تبدو مستحيلة، ولكن هناك حلًّا لها.

وإليك الحل: ابدأ من اليوم بادخار ١ ٪ وتعود العيش على نسبة ٩٩٪ المتبقية. وهذا القدر يمكن إدارته. وهذا الرقم يمكنك استيعابه؛ فالأمر يتطلب قدرًا قليلاً من الانضباط الذاتي وتأجيل الرغبة في الإشباع لكي تدخر ١٪ كل شهر. فإذا كنت تكسب ألفي دولار شهريًّا، فإن نسبة ١٪ تبلغ ٢٠ دولارًا في الشهر أو ٦٦ سنتًا في اليوم.

وفي وقت قصير للغاية، ستجد نفسك اعتدت عيش حياة متيسرة بـ٩٩ بالمائة المتبقية من دخلك. وعند تلك المرحلة، تزيد مستوى مدخراتك ليصير ٢٪ من دخلك في كل شهر. وسوف تعدل من نمط حياتك لتعيش بـ ٩٨٪ المتبقية. وفي وقت قصير للغاية، سيصير الأمر عادة بالنسبة لك، وستجد أنك تعيش تلقائيًّا على ٩٨٪ المتبقية من دخلك.



وشهرًا تلو آخر، قم بزيادة مدخراتك بمقدار ١٪. وفي نهاية العام، ستجد نفسك تدخر على الأرجح ١٠٪ من دخلك. حينئذ، سيحدث شيء آخر لافت للنظر؛ ستتراجع ديونك. ومع إدراكك بوعي أنك تدخر أموالك وتمضي قدمًا في طريق الاستقلال المالي، تجد نفسك تتحلى بمزيد من الذكاء والتروي تجاه نفقاتك. وستجد نفسك تنفق مبلغًا أقل، وتسدد ديونك تدريجيًّا شهرًا تلو آخر.

إن المكافأة التي تجنيها من الادخار والاستثمار مجزية. تذكر ما قلناه في موضع سابق: "السعادة هي الإدراك المتزايد للمثل القيمة". وفي كل مرة تدخر فيها دولارًا واحدًا أو تسدد دولارًا من دين عليك، تشعر بأنك أكثر سعادة؛ تشعر بمزيد من الإيجابية والسيطرة على حياتك، ويطلق ذهنك هرمون الإندورفين، وهو ما يجعلك تشعر بالبهجة والصحة والعافية.

وفي غضون عامين من بدء هذه العملية، تجد نفسك تتخلص من الديون، وتبدأ في تجميع مبلغ كبير من المال في حساب الحرية المالية. ومع تزايد هذا المبلغ، تجد نفسك تجذب المزيد من المال والمزيد من الفرص لتستغل هذه المبالغ بذكاء، ومن ثم تحقق معدلاً أعلى من العوائد.

إن المكافأة التي تجنيها من الادخار والاستثمار مجزية. تذكر ما قلناه في موضع سابق: "السعادة هي الإدراك المتزايد للمثل القيمة". وفي كل مرة تدخر فيها دولارًا واحدًا أو تسدد دولارًا من دين عليك، تشعر بأنك أكثر سعادة.



وفي الوقت نفسه، سيتغير توجهك تدريجيًّا حيال المال وإنفاقه، وستجد نفسك تتحلى بمزيد من الانضباط والاجتهاد. وسوف تتوخى الحرص في تحرياتك قبل استثمار مالك، وستدرس كل جانب من العمل المحتمل أو الفرصة المحتملة. وستتردد في صرف المال الذي جمعته بعملك الجاد. وستبدأ في الواقع بإعادة تشكيل توجهك وشخصيتك حيال المال بكل طريقة إيجابية ممكنة.

وهناك مبدأ انضباطي من المفيد أن تطبقه ألا وهو **"مبدأ الادخار"** الخاص بالاستقلال المالي:

وبينما تمضي قدمًا في الحياة من خلال تنمية مهاراتك وقدراتك، يزيد دخلك.

ويمكنك أن تستغل هذا المبدأ لصالحك.

القاعدة بسيطة: عندما يزداد دخلك في الشهور والسنوات القادمة، اعقد العزم على أن تدخر ٥٠٪ من تلك "الزيادة".

إذا زاد دخلك بمقدار ١٠٠ دولار لكل شهر، فاعقد العزم على ادخار ٥٠ دولارًا كل شهر وضعها في حساب الحرية المالية. وأنفق الـ٥٠ دولارًا المتبقية على أسرتك وتحسين نمط حياتك. **ولكن يجب أن تعتزم ادخار نصف الزيادة التي تلقيتها لما تبقى من حياتك المالية.**

عندما تدخر لنفسك أولاً من خلال ادخار ١٠ ٪ – ١٥ ٪ من دخلك، وتواصل ادخار ٥٠٪ من الزيادة لما تبقى من حياتك المهنية، ستحقق الاستقلال المالي، وستتمتع بالحرية المالية وستنضم إلى فئة أغنى ٥٪ في المجتمع. ولن تشعر بالقلق حيال المال مرة أخرى مطلقًا.

وإذا كنت جادًا بشأن تحقيق الاستقلال المالي، فإن أهم شرط هو التحلي بالانضباط الذاتي ممزوجًا بتأجيل الرغبة في الإشباع. إن قدرتك على ممارسة ضبط النفس والسيطرة على الذات وإنكار الذات على مدار حياتك لن تمكنك من تحقيق جميع أهدافك المالية وحسب، بل وستجعلك ناجحًا وسعيدًا بكل شيء تقوم به.

لن تشعر بالقلق حيال المال مرة أخرى مطلقًا.

الفصل السادس

الانضباط الذاتي



والشجاعة

"الشجاعة لا تعني غياب الخوف؛ ولكن تعني التحكم في الخوف والسيطرة عليه".

مارك توين

هناك حاجة إلى قدر كبير من الانضباط الذاتي للتعامل بشجاعة مع كل المواقف التي تستثير مشاعر الخوف في حياتك. وكما قال "تشيرشل": **"الشجاعة تُعد بحق أهم فضيلة من الفضائل؛ لأن جميع الفضائل الأخرى تعتمد عليها".**

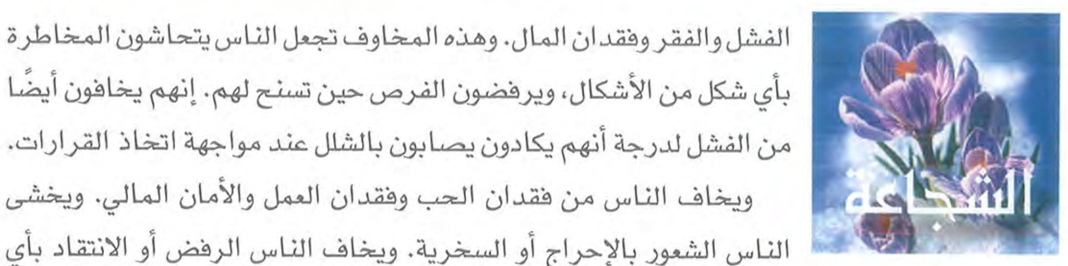
الحقيقة أن الجميع يشعرون بالخوف من عدة أشياء عادةً. وهذا أمر طبيعي وفطري. وعادة ما يكون الخوف ضروريًّا للحفاظ على الحياة والوقاية من الإصابات ومنع ارتكاب الأخطاء المالية.

فكل شخص منا ينتابه الخوف، إذن ما الفارق الذي يميز الشجاع عن الجبان؟ الفارق الوحيد هو أن الشجاع يلزم نفسه على مواجهة الخوف والتعامل معه والتصرف رغم الشعور به.

في حين أن الجبان يسمح للخوف بأن يجتاحه ويسيطر عليه. وذات مرة قال أحدهم، فيما يتعلق بالحروب:

"الفارق بين البطل والجبان هو أن البطل يبقى في المكان لخمس دقائق أخرى".

ولحسن الحظ، كل أشكال الخوف نتعلمها؛ فليس هناك شخص يولد بأية مخاوف. ومن ثم يمكن تناسي هذه المخاوف من خلال ممارسة الانضباط الذاتي حيال الخوف مرارًا وتكرارًا. ومن بين أكثر أشكال الخوف شيوعًا - وهو ما يدمر كل أمل في النجاح - هو الخوف من



الفشل والفقر وفقدان المال. وهذه المخاوف تجعل الناس يتحاشون المخاطرة بأي شكل من الأشكال، ويرفضون الفرص حين تسنح لهم. إنهم يخافون أيضًا من الفشل لدرجة أنهم يكادون يصابون بالشلل عند مواجهة اتخاذ القرارات.

ويخاف الناس من فقدان الحب وفقدان العمل والأمان المالي. ويخشى الناس الشعور بالإحراج أو السخرية. ويخاف الناس الرفض أو الانتقاد بأي شكل من الأشكال. ويخشى الناس فقد احترام الآخرين أو عدم تقديرهم. وهذه أمثلة على الخوف وهناك أمثلة أخرى كثيرة من الخوف تعوقنا عن المضي قدمًا في الحياة.

ومن بين أكثر ردود الفعل شيوعًا تجاه المواقف المخيفة هو تبني توجه: "لا أستطيع!"

ويبدأ نمط العادات السلبية المثبطة، كالخوف من الفشل أو الرفض الذي يعوقنا عن المضي قدمًا، في الظهور من الناحية البدنية في الضفيرة البطنية. فعندما يشعر المرء بالخوف حقًّا، فإنه يشعر بجفاف فمه وتسارع دقات قلبه. وفي بعض الأحيان، يشعر بتقطع الأنفاس واضطراب في المعدة.

وهذه مجرد أعراض جسدية خاصة بنمط العادات السلبية المثبطة، والتي نشعر بها جميعًا من وقت لآخر. والخوف يشل المرء عن الحركة. وعادةً ما يعوق الذهن عن التفكير ويجعل الفرد يلجأ إلى استجابة الفر أو الكر. ويعد الخوف من المشاعر المخيفة التي تعوقنا عن الشعور بالسعادة وتعرقلنا عن المضي في الحياة.

ولحسن الحظ، نظرًا لأننا نتعلم جميع أشكال الخوف، فإنه بإمكاننا أن نتناساها. ويمكننا أن نفعل عكس ما قد يدفعنا إليه الخوف عادةً.

يصف "أرسطو"، في كتابه بعنوان *The Nichomachean Ethics*، الشجاعة على أنها "الوسطية بين نقيضين". ويعلمنا درسًا مفاده: "من أجل أن تنمي سمة تفتقر إليها، تصرف كما لو أنك تتحلى بها بالفعل في كل موقف يستدعي تلك السمة". أو كما نقول نحن في العصر الحديث: "تظاهر بها حتى تكتسبها".

ويشير علم النفس إلى أنه بإمكانك تغيير سلوكك من خلال العبارات التوكيدية والتخيل والتصرف كما لو أنك تتسم بتلك الصفة التي ترغبها. ومن خلال الاعتراف بخوفك وتخيل النتائج الإيجابية له، تستبدل برسالة "لا أستطيع" رسالة تأكيدية وهي "أجل أستطيع!"

في كل مرة تكرر تلك العبارة: "أجل أستطيع!" مع الإيمان به، فأنت تلغي أو تتغلب على خوفك، وتزيد ثقتك بنفسك. ومن خلال تكرار تلك العبارة التوكيدية مرارًا وتكرارًا، يمكنك في النهاية أن تبني شجاعتك وثقتك بنفسك للحد الذي يختفي معه خوفك.



تخيل نفسك تتصرف بثقة وكفاءة في أي جانب من الجوانب التي تخشاها. في النهاية، ستجد أن اللاوعي لديك يقبل صورتك المتخيلة هذه كما لو أنها تعليمات خاصة بأدائك. وأخيرًا، تتغير صورتك عن ذاتك ـ وهي الطريقة التي ترى بها نفسك وتفكر في نفسك بها ـ من خلال تغذية ذهنك بتلك الصور الذهنية الإيجابية عن نفسك وأنت تصل إلى أفضل مستويات الأداء.

ومن خلال ابتاع طريقة "تصرف كما لو أنك"، فإنك تسير وتتحدث وتتصرف كما لو أنك لست خائفًا مطلقًا في موقف معين. فأنت تقف وتبتسم وتتحرك بسرعة وثقة وتتظاهر في كل جانب من الجوانب كما لو أنك تتحلى بالشجاعة التي ترغب فيها.

وينص القانون العكسي على أنه: "إذا كان هناك شعور معين يراودك، فسوف تتصرف بطريقة تتوافق مع هذا الشعور". وإذا تصرفت بطريقة تتوافق مع هذا الشعور، حتى إن كنت لا تشعر به، فإن القانون العكسي سيخلق شعورًا يتوافق مع تصرفاتك. وهذا أحد أعظم الاكتشافات الجذرية في علم النفس الحديث.

إنك تنمي الشجاعة لديك من خلال إلزام نفسك بالقيام بالأشياء التي تخاف منها، مرارًا وتكرارًا، حتى يختفي الخوف في النهاية، وبالفعل سيحدث ذلك.

عندما أعمل مع الشركات، عادةً ما يسألونني عن كيفية مساعدة مندوبي المبيعات على التخلص من فترة انخفاض المبيعات. لذلك فإنني أعطيهم معادلة بسيطة مضمونة النجاح في كل مرة يتم تجريبها فيها. ويُطلق على هذه المعادلة "طريقة المائة مكالمة". وعند تطبيق هذه الطريقة، أوجه مندوب المبيعات إلى أن يبدأ بالاتصال بمائة عميل محتمل بأسرع ما يمكنه، دون أن يهتم بإتمام صفقات البيع.

وحين لا يهتم مندوب المبيعات بإتمام صفقة البيع، فإن خوفه من الرفض يختفي. ويمكنه ألا يهتم إذا ما كان العميل مهتمًّا أم لا. حينئذ يكون لديه تركيز واحد؛ ألا وهو إجراء مائة مكالمة بأسرع ما يمكنه.

في عام ١٩٢٣، تأسست شركة توستماسترز إنترنشيونال. كان هدفها المعلن هو مساعدة الأشخاص الذين يخشون التحدث إلى الجمهور ليصيروا واثقين وأكفاء للحديث أمام الجمهور.

ووفقًا لكتاب The Book of Lists، فإن ٥٤٪ من الكبار يصنفون الخوف من التحدث إلى الجمهور في مرتبة متقدمة عن الخوف من الموت. ولكن شركة توستماسترز إنترنشيونال كانت تمتلك الحل. لقد ابتكروا نظامًا لما يطلق عليه علماء النفس "إزالة الحساسية المنهجي".

مرة واحدة في الأسبوع، في اجتماع عمل على الغداء أو العشاء، يلتقي مجموعة صغيرة من شركة توستماسترز. ويُطلب من كل شخص أن يقف ويلقي كلمة قصيرة في موضوع معين أمام مجموعة أقرانه. وفي نهاية كل خطبة، يتلقى المتحدث استحسانًا، ومساهمات وتعليقات إيجابية من الأعضاء الآخرين. وفي نهاية الأمسية، يحصل كل شخص على تقييم لحديثه، حتى إن استمر ذلك ثلاثين أو ستين ثانية فقط.



وبعد ستة أشهر من حضور اجتماعات شركة توستماسترز، يكون الفرد قد تحدث أمام الجمهور ستة وعشرين مرة، متلقيًا استحسانًا إيجابيًّا وتقييمًا في كل مرة. وتزداد ثقته بنفسه زيادة مهولة. ونتيجة لهذه التجارب الإيجابية المستمرة، يتخرج من شركة توستماسترز عدد لا يحصى من الخطباء المتميزين وأشخاص واعدين في مجال عملهم وشركاتهم ومجتمعهم.

إن قدرتك على مواجهة مخاوفك، والتعامل معها والتصرف برغم شعورك بالخوف منها هو مفتاح السعادة والنجاح. وأحد أفضل التمارين التي يمكنك ممارستها هي تحديد شخص أو موقف في حياتك تخشاه، واعقد العزم على التعامل مع ذلك الموقف على الفور. لا تدع هذا الموقف يجعلك حزينًا ولو للحظة واحدة. اعقد العزم على مواجهة الموقف أو الشخص. انس خوفك.

وأكثر السمات الشائعة في القيادة هي توافر رؤية، فالقادة لديهم رؤية واضحة للموضع الذي يريدون أن تصل إليه مؤسساتهم، كما أن حياتهم الشخصية تعكس رؤية واضحة لأهداف مستقبلية.

إن قدرتك على مواجهة
مخاوفك، والتعامل معها
والتصرف رغم شعورك
بالخوف منها هي مفاتيح
السعادة والنجاح.



أكثر ثاني سمة شائعة في القادة هي الشجاعة، فالقادة يتحلون بالشجاعة للقيام بما هو ضروري لتحقيق الرؤية.

وهناك نوعان من الشجاعة أنت بحاجة إليهما:

أولاً، أنت بحاجة إلى شجاعة الانطلاق والمبادرة والإسراع قدمًا متسلحًا بالإيمان بقدراتك، و"أن تمضي قدمًا لتصل إلى ما لم يصل إليه أحد من قبل".

أنت بحاجة إلى الشجاعة لخوض التجربة بكل ما فيها دون أية ضمانات لتحقيق النجاح ومع وجود احتمال كبير بالفشل. إن الفشل الوحيد الذي يعوق معظم الناس رغم نياتهم الحسنة هو أنهم ليست لديهم الشجاعة الكافية لأخذ الخطوة الأولى.

النوع الثاني من الشجاعة التي تحتاج إليها تسمى "الصبر الشجاع".

إنها القدرة على المثابرة ومواصلة العمل والاجتهاد بعد أن تقدم أفضل ما في وسعك القيام به قبل أن ترى النتائج.

يستطيع الكثيرون إجبار أنفسهم على المبادرة بتحقيق هدف جديد، ولكن عندما لا يرون أية نتيجة فورية، يفتر حماسهم ويعودون إلى سابق عهدهم.

وعندما تحدد مصدر الخوف وتلزم نفسك على التحرك تجاه ذلك الخوف، يقل خوفك ويصير قابلًا للسيطرة أكثر. وعندما يقل خوفك، تزداد ثقتك بنفسك. وسرعان ما تفقد مخاوفك السيطرة عليك.

وعندما تتهرب من موقف أو شخص يثير فيك مشاعر الخوف، فإن خوفك يزداد. وسرعان ما يستحوذ هذا الخوف على تفكيرك ومشاعرك خلال النهار، وعادةً ما يجعلك تسهر في المساء.

والطريقة الوحيدة للتعامل مع الخوف هي أن توجهه مباشرة. **ذكر نفسك أن الإنكار لا يفيد،** فهناك نزعة طبيعية لدى الكثيرين لإنكار وجود المشكلة. إنهم يخافون مواجهة المشكلة، وهذا مصدر أساسي للضغط والحزن والمرض النفسي والجسدي.



كن على استعداد للتعامل مع الموقف أو الشخص مباشرة. وكما يقول "شكسبير": "انطلق في حربك ضد أمواج المتاعب واقض عليها في خضم ذلك".

والقلق يلازم الخوف. وكأنهما توأمان، يخرج الخوف والقلق معًا. وذات مرة كتب "مارك توين": "كنت أشعر بالقلق حيال أشياء كثيرة في الحياة، ولكن معظمها لم يحدث مطلقًا".

تفيد التقديرات أن ٩٩٪ من الأشياء التي تقلق منها لا تحدث أبدًا. ومعظم الأشياء التي تحدث، تحدث بسرعة جدًا لدرجة أنك لا تجد وقتًا لتقلق بشأنها في المقام الأول.

وفي كل مرة تقلق فيها حيال شيء ما، قدم "تقرير الكارثة" تعليقًا على الموقف. وهذا يدمر المخاوف والقلق على الفور.

كنت أشعر بالقلق حيال
أشياء كثيرة في الحياة، ولكن
معظمها لم يحدث مطلقًا.

مارك توين



ويتكون تقرير الكارثة من أربعة أجزاء:

أولاً، حدد الموقف المسبب للقلق بكل وضوح.

ما الذي تقلق منه بالضبط؟ عندما تستغرق الوقت لتوضح تمامًا الموقف المقلق، فإن طريقة حل الموقف تصير واضحة على الفور.

ثانيًا، حدد أسوأ احتمال يمكن أن يحدث إذا ما وقع هذا الموقف المقلق.

هل ستفقد عملك؟ هل ستفقد علاقتك؟ هل ستفقد مالك؟ ما أسوأ شيء محتمل أن يحدث؟ كن واضحًا حيال ذلك؟ ففي الكثير من الحالات، سترى أنه إذا حدث لك أسوأ شيء، فإنك لن تُدمر. ربما يكون الأمر غير مريح أو غير ملائم، ولكن ستتعافى سريعًا. والأمر لا يستحق على الأرجح كل هذا القلق الذي كنت تشعر به.

ثالثًا، اعقد العزم على تقبل أسوأ النتائج المحتملة، إن حدثت.

قل لنفسك: "حسنًا، إذا حدث ذلك، فلن يقتلني. سأجد طريقة للتحسن".

ومعظم الضغوط التي تسبب القلق تأتي من الإنكار، ومن عدم الرغبة في مواجهة أسوأ الاحتمالات التي يمكن أن تحدث. ولكن بمجرد أن تعتزم تقبل الأسوأ، إن حدث، فإن كل الضغوط والقلق تختفي على ما يبدو.

رابعًا، ابدأ على الفور في تحسين هذا الأسوأ.

خذ كل الخطوات الممكنة للتأكد من أن أسوأ نتيجة محتملة لم تحدث. بادر بالفعل على الفور. افعل شيئًا. واصل العمل. تصرف بسرعة. اشغل نفسك بالتأكد من أن أسوأ شيء لن يحدث حتى لا يكون أمامك متسع من الوقت لتقلق.



وعندما تلزم نفسك بالتحلي بالشجاعة، وتجبر نفسك على مواجهة أي موقف يثير الخوف في حياتك، فإن تقديرك لذاتك يزداد، ويزداد احترامك لذاتك، ويزداد شعورك بالافتخار بنفسك. وفي النهاية، تصل إلى مرحلة في حياتك لا تخشى فيها شيئًا.

"إنك تكتسب القوة والشجاعة والثقة من خلال كل تجربة تتوقف فيها لمواجهة الخوف مباشرة. يجب أن تقوم بالشيء الذي تظن أنه لا يمكنك القيام به".

– إليانور روزفلت

في الواقع، العلاج الوحيد للتغلب
على الخوف أو القلق، هو الانضباط
والمضي بعزم وتصميم في اتجاه
تحقيق أهدافك. اشغل نفسك
بالعمل على أهدافك أو إيجاد
حلول لمشكلاتك، لدرجة أنك لا تجد
متسعًا من الوقت لتشعر بالخوف
أو القلق حيال أي شيء.

الفصل السابع

الانضباط الذاتي



والمسئولية

"يجب على الشخص الذي يرغب في الوصول إلى قمة الأداء في العمل أن يقدر قوة العادة وقدرتها. يجب أن يسرع في الإقلاع عن هذه العادات التي يمكنها أن تتغلب عليه وأن يسرع لتبني تلك الممارسات التي ستصير عادات تساعده على تحقيق النجاح الذي يرغبه".

جيه. بول جيتي

إن قدرتك - ورغبتك - على إلزام نفسك بتحمل المسئولية الشخصية عن حياتك هي أمر ضروري لتتمتع بالسعادة والصحة والنجاح والإنجاز والقيادة الشخصية. وتحمل المسئولية هو إحدى أصعب القواعد السلوكية، ولكن من دونها، يصبح النجاح ضربًا من المستحيل.

والإخفاق في تحمل المسئولية ومحاولة فرض المسئوليات على الآخرين لها تداعيات رهيبة. وهذا الأمر يشوه السبب والنتيجة ويضعف شخصيتنا ويثبط هممنا ويمحو إنسانيتنا.

عندما كنت في الحادية والعشرين من عمري، كنت أعيش في شقة صغيرة وكنت أعمل عامل بناء. كان يتعين عليَّ الاستيقاظ الساعة الخامسة صباحًا لكي أستطيع اللحاق بثلاثة أتوبيسات للذهاب إلى العمل في الوقت المحدد. ولم أكن أعود إلى المنزل قبل الساعة ٧ مساءً، شاعرًا عادةً بالإنهاك. كنت أكسب ما يكفي من المال للعيش على حد الكفاف، ولم تكن لديَّ سيارة، وليست لديَّ أية مدخرات تقريبًا، وكنت أمتلك بعض الملابس التي تفي باحتياجاتي فحسب. لم يكن لديَّ راديو أو تليفزيون. وفي الأمسيات، إن كانت لديَّ طاقة كافية، كنت أجلس في شقتي الصغيرة على طاولتي الصغيرة في ركن المطبخ واقرأ.

كنا في منتصف فصل الشتاء البارد، وكانت درجة الحرارة تصل إلى ١٧ درجة تحت الصفر.

وفي إحدى الأمسيات، كنت أجلس وحدي على الطاولة، وفجأة خطرت بذهني عبارة: "هذه حياتي".



كان الأمر أشبه بومضة تمر أمام عيني. نظرت إلى نفسي وألقيت نظرة على شقتي الصغيرة، وفكرت في حقيقة أنني لم أتخرج في المرحلة الثانوية. ولم أكن مؤهلاً للعمل إلا في الوظائف المتدنية. كنت أكسب ما يكفي من المال لتغطية نفقاتي الأساسية أو ما يزيد قليلاً، وكان يتبقى لي في نهاية الشهر مبلغ ضئيل.

وخطر بذهني فجأة أنني إن لم أتغير، فلن يتغير أي شيء آخر. وليس هناك من يفعل ذلك نيابة عني. في الواقع، لم يكن هناك أحد يهتم بأمري.

أدركت في تلك اللحظة أنني مسئول عن حياتي تمامًا، ومسئول عن كل شيء يحدث لي، من الآن فصاعدًا كنت مسئولاً.

ولم أعد ألقي باللوم على ظروف طفولتي الصعبة أو الأخطاء التي ارتكبتها في الماضي. كنت مسئولاً. كنت أجلس في مقعد السائق. كانت هذه حياتي، وإن لم أفعل شيئًا لتغييرها، فإنها ستستمر على الوتيرة نفسها إلى الأبد، في كسل شديد.

وهذا الاكتشاف غير مجرى حياتي. لم أعد كما كنت مطلقًا. ومنذ تلك اللحظة، تحملت المزيد والمزيد من المسئوليات في مختلف جوانب الحياة.

تحملت مسئولية القيام بعملي على نحو أفضل من ذي قبل، بدلاً من القيام بالحد الأدنى الذي يجنبني الطرد من العمل. تحملت المسئولية تجاه شئوني المالية وتجاه صحتي وتجاه مستقبلي على وجه الخصوص.

وفي اليوم التالي، ذهبت إلى مكتبة محلية في وقت استراحة الغداء وبدأت عادة شراء الكتب ذات المعلومات والأفكار والدروس التي قد تساعدني. وكرست حياتي لتطوير الذات، وللتعليم المستمر بكل طريقة ممكنة.

وبمرور الوقت، تعلمت أن ٨٥٪ من البشر لا يتحملون مطلقًا المسئولية الكاملة تجاه حياتهم. إنهم يشكون باستمرار وينتقدون باستمرار ويختلقون الأعذار ويلومون الآخرين على عدم شعورهم بالسعادة في الحياة. ومع ذلك، وربما تكون تداعيات طريقة التفكير هذه وخيمة، فمن الممكن أن تبدد كل الآمال في تحقيق النجاح والشعور بالسعادة في وقت لاحق في الحياة.

وعندما تتقدم في العمر، تصبح متأقلما منذ سن صغيرة على أن ترى نفسك غير مسئول عن حياتك. وهذا طبيعي وفطري، فحين تكون طفلاً، يكون والداك مسئولين عنك. إنهما يأخذان لك كل قراراتك؛ يقرران لك ما تأكله وما ترتديه واللعب التي تناسبك والمنزل الذي تعيش فيه والمدرسة التي تلتحق بها والأنشطة التي تشترك فيها.



ونظرًا لأنك صغير السن، وبريء وساذج، فأنت تقوم بما يرغبان منك أن تقوم به. فأمامك القليل من الخيارات أو ليس أمامك خيارات على الإطلاق أو قدرة على التحكم مطلقًا.

وبينما تتقدم في العمر، تبدأ تأخذ المزيد من القرارات في كل جانب من جوانب حياتك. ولكن نظرًا للبرمجة المبكرة في مرحلة الطفولة، تجد نفسك اعتدت بلا وعي منك على أن تشعر بوجود من هو مسئول عن حياتك.

وفي الكثير من الحالات، نكبر على اعتقاد أنه إذا ما وقع شيء خطأ، فهناك شخص آخر مسئول عنه. هناك شخص آخر لنلقي عليه اللوم. وطريقة التفكير هذه تبدأ في وقت مبكر من مرحلة الطفولة.

إذا انتقدك والداك أو غضبا من أخطاء ارتكبتها في مرحلة تنشئتك، فستبدأ في أن تفترض تلقائيًّا أنك كنت على خطأ. وإذا عاقبك والداك على المستوى البدني أو العاطفي للقيام بشيء لم يعجبهما أو عدم القيام بشيء يعجبهما، تشعر بأنك واقع تحت سيطرتهما، ولست مسئولاً عن تصرفاتك.

وإذا كف والداك عن حبك من خلال عقابك على عدم القيام بشيء طلبا منك القيام به، فلعلك تكبر وقد تملكك شعور بالذنب والدناءة وعدم الاستحقاق وعدم الجدارة. وكل هذه المشاعر السلبية من الممكن أن تجعلك تشعر بعدم تحمل المسئولية تجاه نفسك وتجاه حياتك حين تصير شخصًا بالغًا.

في الكثير من الحالات، نكبر على اعتقاد أنه إذا ما وقع شيء خطأ، فهناك شخص آخر مسئول عنه. هناك شخص آخر لنلقي عليه اللوم. وطريقة التفكير هذه تبدأ في وقت مبكر من مرحلة الطفولة.



وأكثر المشاعر الشائعة بيننا ككبار،أننا حين ننشأ في بيئة منزلية سلبية، ينتابنا شعور: "لست جيدًا بالقدر الكافي". ونتيجة لهذا الشعور، فإننا نقارن أنفسنا بالآخرين بطريقة سلبية. إننا نظن أن الآخرين الذين يبدون أكثر سعادة وأكثر ثقة بأنفسهم أفضل منا. إذا كانوا "يستحقون أكثر" منا، إذن فلا بد أننا :"نستحق أقل منهم". وهذا الشعور بعدم الكفاءة أو عدم الجدارة هو أساس معظم المشكلات الشخصية ومعظم المشكلات السياسية أو الاجتماعية في حياتنا، على الصعيدين القومي والدولي.

ومن أجل الهرب من الشعور بالذنب وعدم الاستحقاق نتيجة للنقد الهدام في مرحلة الطفولة، فإننا نهاجم العالم من حولنا بغضب شديد. وإذا ما شعرنا بعدم السعادة أو بعدم الرضا، فإن أول رد فعل لنا هو أن ننظر من حولنا ونتساءل في أنفسنا: "من نلوم؟".

ليس هناك من يرغب في تحمل المسئولية. يسكب الناس القهوة على أنفسهم، ثم يقاضون مطعم الوجبات السريعة الذي باع لهم القهوة. يشربون حتى الثمالة، ويقودون السيارات، ثم يقاضون مصنع السيارة التي يقودونها منذ ١٥ عامًا. يتسلق الناس السلم، وينحنون من فوق السلم حتى يقعوا من فوقه، ثم يقاضون مصنع السلم على إصابتهم. وفي كل مرة، يحاول هؤلاء أن يتهربوا من تحمل مسئولية سلوكياتهم بإلقاء اللوم على الآخرين وطلب التعويض منهم.

ما يميز القائد - أفضل شخص حقًا - أنه يتحمل تمامًا كامل المسئولية في الموقف.

ومن المستحيل أن تتخيل قائدًا حقيقيًّا ينتحب ويشتكي بدلاً من أن يبادر بالفعل حين تظهر المشكلات والصعوبات.

والقاسم المشترك بين جميع الناس هو الرغبة في أن يكونوا سعداء. وبأبسط الكلمات، تنشأ السعادة من غياب المشاعر السلبية. وعندما تختفي المشاعر السلبية، تظهر المشاعر الإيجابية. **ومن ثم، فإن التخلص من المشاعر السلبية هو مهمة عظيمة في الحياة، إذا كنت ترغب حقًا في أن تكون سعيدًا.**

وهناك الكثير من المشاعر السلبية الشائعة. والأكثر شيوعًا من بينها هو الشعور بالذنب والاستياء والحسد والغيرة والخوف والعدوانية. **ولكن كل المشاعر السلبية يمكن في النهاية أن تتسبب في الشعور بالغضب، سواء وجهنا هذا الغضب إلى الداخل أو الخارج.**

ويتم التعبير عن الغضب خارجيًّا حين ننتقد الآخرين أو نهاجمهم. ويمكن التعبير عن الغضب داخليًّا من خلال اختزانه بدلاً من التعبير عنه تجاه الآخرين.

والغضب سبب رئيسي في الأمراض الجسدية والنفسية. والمشاعر السلبية المعبر عنها في صورة الغضب تضعف جهازك المناعي وتجعلك شديد التأثر بنزلات البرد والإنفلونزا



وغيرهما من الأمراض. ونوبات الغضب التي لا تخضع للسيطرة من الممكن أن تتسبب في النوبات القلبية والسكتات الدماغية والانهيار العصبي.

إليك الاكتشاف العظيم: كل المشاعر السلبية، وخاصة الغضب، تعتمد على قدرتك على إلقاء اللوم على شخص آخر أو شيء آخر بسبب شيء في حياتك لا يعجبك.

إن الأمر يتطلب منك قدرًا هائلاً من الانضباط الذاتي للامتناع عن لوم الآخرين على مشاكلنا. إن الأمر يتطلب منك قدرًا هائلاً من الانضباط الذاتي لتحمل المسئولية الكاملة عن نفسك وتصرفاتك. إن الأمر يتطلب منك قدرًا هائلاً من الانضباط الذاتي للسيطرة تمامًا على عقلك الواعي والاختيار عن عمد التفكير بإيجابية، فالأفكار البناءة تعزز حياتك وتحسن جودة علاقاتك ونتائجك.

ومن خلال تطبيق قانون الحد الأدنى للمقاومة، فإن أكثر السلوكيات سلبية تتمثل في انفجار شخص ما في نوبة غضب ولوم الآخرين في كل مرة يحدث فيه شيء خطأ.

والطريقة الأسرع والأكثر موثوقية للتخلص من المشاعر السلبية هي أن تقول على الفور: "أنا مسئول!" في كل مرة، يحدث فيها شيء يستثير الغضب أو رد فعل سلبيًّا من أي نوع. قم بجعل المشاعر السلبية محايدة من خلال قول: "أنا مسئول".

فليس من الممكن أن تتحمل المسئولية وتبقى غاضبًا في الوقت نفسه، فمن المستحيل أن تتحمل المسئولية وتنتابك مشاعر سلبية. ومن المستحيل أن تتحمل المسئولية دون أن تبقى هادئًا وواضحًا وإيجابيًّا ومركزًا.

وما دمت تلوم الآخرين على شيء في حياتك لا يعجبك، فأنت تبقى طفلاً من الناحية الذهنية. وعندما تبدأ في تحمل المسئولية عن كل شيء في حياتك، فإنك تصير ناضجًا من الناحية الذهنية.



والكثير من مشكلاتنا ومخاوفنا في الحياة متعلقة بالمال، وكيفية كسبه، وإنفاقه واستثماره، وفقده على وجه الخصوص. والكثير من مشاعرنا السلبية متعلقة بالمال بطريقة أو بأخرى. ولكن الحقيقة هي أنك مسئول عن حياتك المالية. إنك تقوم بالاختيارات وتتخذ القرارات، فأنت تتحمل المسئولية. ولا يمكنك أن تلوم الآخرين على مشاكلك المالية أو مخاوفك، فأنت في مقعد السائق.

وفقط حين تتحمل مسئولية دخلك (من الذي اختار قبول هذه الوظيفة)، وفواتيرك (من الذي ينفق المال؟) واستثماراتك (من الذي اختارها؟)، فأنت تتحول من "طفل اقتصادي" إلى "ناضج اقتصادي".

هناك علاقة مباشرة بين تحمل المسئولية والشعور بالسيطرة على زمام حياتك. وكلما تحملت المزيد من المسئوليات، شعرت بأنك في موضع السيطرة. وهناك أيضًا علاقة مباشرة بين مدى سيطرتك على الأمور، ومدى تحليك بالإيجابية. وكلما شعرت بأن لديك "حسًّا أكبر بالسيطرة" على الجوانب المهمة من حياتك، شعرت بمزيد من الإيجابية والسعادة.

ليس من الممكن أن تتحمل المسئولية وتبقى غاضبًا في الوقت نفسه، فمن المستحيل أن تتحمل المسئولية وتنتابك مشاعر سلبية، ومن المستحيل أن تتحمل المسئولية دون أن تبقى هادئًا وواضحًا وإيجابيًّا ومركزًا.



في كل مرة تشعر فيها بالمشاعر السلبية، قل لنفسك: "أنا مسئول"، ثم أمعن الفكر في الموقف لتكتشف مبرر تحملك مسئولية ما حدث.

ذكاؤك أشبه بسيف ذي حدين، يمكن أن يقطع في كلا الاتجاهين. يمكنك أن تستعين بذكائك لتختلق الأعذار وتبرر وتلوم الآخرين على الأشياء التي لا تعجبك في حياتك، أو يمكنك أن تستعين بذكائك لتبحث عن أسباب تحملك مسئولية ما يحدث.

حتى إن وقعت حادثة، مثل أن تصطدم سيارتك بسيارة أخرى في باحة انتظار السيارات في العمل، ربما لا تكون مخطئًا، ولكنك مسئول عن رد فعلك وطريقة تصرفك نتيجة لذلك.

وما يميز الشخص البارع هو ذلك الإحساس بالمسئولية والقدرة. يمكنك أن تتحمل

مسئولية حياتك من خلال عقد العزم مقدمًا على أنك لن تشعر بالإحباط أو الغضب تجاه الأشياء التي لا يمكنك التأثير عليها أو تغييرها، فليس من المفيد أن تغضب من الطقس، وليس من المفيد أن تغضب من الظروف والمواقف التي لا تخضع لسيطرتك. لا تسمح لنفسك بأن تغضب وتحزن على التجارب الحزينة أو المواقف الحزينة التي حدثت في الماضي. قل لنفسك: "ما لا تستطيع علاجه، يجب أن تتحمله".

يبدأ الانضباط الذاتي وضبط النفس والسيطرة على الذات بتحمل مسئولية مشاعرك. أنت تتحمل مسئولية مشاعرك من خلال قبول أنك مسئول بنسبة ١٠٠٪ عن نفسك وعن كل شيء يحدث لك. ارفض أن تختلق الأعذار أو تشتكي أو تنتقد أو تلوم الآخرين على أي شيء. وبدلاً من ذلك، قل لنفسك: "أنا مسئول" ثم اشغل نفسك بحل الموقف بطريقة أو بأخرى.

عندما تمارس الانضباط الذاتي وقوة الإرادة في تحمل المسئولية، فأنت تمسك بزمام السيطرة على أفكارك ومشاعرك، وتصير شخصًا أكثر فاعلية وسعادة وإيجابية في كل شيء تقوم به.

الخاتمة

أتمنى أن يساعدك هذا الكتاب على فهم حقيقة أن هناك الكثير من المفاتيح الخاصة بالنجاح، ولكن بدون الانضباط الذاتي، لن تؤتي أي من هذه المفاتيح ثمارها. هل يسهل تحقيق ذلك؟ بالطبع، لا، كمثل أي شيء يستحق الجهد المبذول فيه. ويجب ألا ننسى أن **الفارق بين النجاح والفشل هو الاختيار، لا الفرصة**. ومن أجل أن ننمي الانضباط الذاتي، يجب أن نختار القيام بما يجب علينا القيام به، حينما توجب علينا ذلك سواء رغبنا في ذلك أم لا. وبعبارة أخرى، **إننا إما أن نختار إدارة حياتنا، أو ندع حياتنا تديرنا.**

وإليك الأخبار السارة! **مع كل خيار صعب نقوم به، فإن الخيار التالي يصير أسهل.** ومع كل خيار صعب نقوم به، فإننا نعزز احترامنا للذات وصورتنا عن الذات. وقبل أن ندرك ذلك، فالخيارات التي يصعب القيام بها في البداية تصير عادات بالنسبة لنا. **وعندما تبدأ في تغيير عاداتك، تكون قد بدأت بالفعل رحلة تغيير حياتك.**

مع أطيب التمنيات لك..
براين تريسي

نبذة عن المؤلف

براين تريسي



براين تريسي هو متحدث محترف ومدرب ومستشار ورئيس شركة براين تريسي إنترنشيونال، وهي شركة تعمل في مجال التدريب والاستشارات مقرها في مدينة سالونا بيتش بولاية كالفورنيا. وهو رائد أعمال ناجح. وفي عام ١٩٨١، بدأ في تدريس مبادئ نجاحه في الخطب والندوات التي يقيمها في مختلف أنحاء البلاد. تُرجمت كتبه وبرامجه الصوتية وندواته المصورة إلى ٣٥ لغة، ويُستعان بها في ٥٢ دولة.

لقد شارك تريسي أفكاره مع أكثر من ٤ ملايين شخص في ٤٥ دولة منذ أن بدأ في التحدث إلى الجمهور بطريقة احترافية. ويعمل مستشارًا ومدربًا لأكثر من ألف شركة. لقد قام بتطبيق كل مبدأ من المبادئ الواردة في كتبه، وساعد نفسه وعددًا لا يُحصى من الناس للخروج من حالة الإحباط وعدم الإنجاز إلى تحقيق النجاح والفلاح.

يطلق براين على نفسه "القارئ الانتقائي". إنه لا يعتبر نفسه باحثًا أكاديميًا ولكن يعتبر نفسه وحدة تجميع معلومات. في كل عام، يقضي مئات الساعات في قراءة مجموعة كبيرة من الجرائد والمجلات والكتب وغيرها من المواد. بالإضافة إلى ذلك، يستمع لعدة ساعات إلى البرامج الصوتية ويحضر عددًا لا يحصى من الندوات ويشاهد عددًا كبيرًا من شرائط الفيديو في موضوعات يهتم بها. وهو مؤلف أكثر من أربعين كتابًا من أفضل الكتب مبيعًا، من بينها Maximum Achievement وAdvanced Selling Strategies وFocal Point وThe 100 Absolutely Unbreakable Laws of Business Success. ولقد قام بتأليف وإنتاج أكثر من ٣٠٠ برنامج تعليمي صوتي ومرئي مستخدم في مختلف أنحاء العالم.

وبراين متزوج ولديه أربعة أطفال ويعيش في مدينة سان دييجو بولاية كاليفورنيا. ويسافر ويلقي خطبًا أكثر من ١٠٠ مرة في كل عام ولديه شركة تعمل في ١٧ دولة. ويُعد واحدًا من أشهر المؤلفين في العالم في موضوع النجاح والإنجاز.

وللمزيد من المعلومات عن براين تريسي يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني www.briantracy.com، أو الاتصال على رقم هاتف: (٨٥٨) ٤٨١ – ٢٩٧٧. أو يمكنك مراسلة شركة براين تريسي إنترنشيونال على عنوان: 462 Stevens Ave., Suite 202, Solana Beach, California 92075.

